天下文化
健康生活

大林慈濟醫院院長
心臟專家 林俊龍醫師

科學素食
快樂吃

林俊龍 醫師 著

薦序

相信閱讀

作者簡介

林俊龍，民國卅二年生，台北縣人
曾任財團法人佛教慈濟綜合醫院副院長
(1995年至2000年)
美國洛杉磯北嶺醫學中心心臟科主任
美國洛杉磯北嶺醫學中心院長
美國加州大學洛杉磯分校臨床教授
(1980年至1995年)

現任

大林慈濟醫院院長 (2000年七月迄今)

三十幾年臨床經驗，體會到心臟血管病的可怕。現有的治療方式只是治標，不能治本。深入地探討，才發現素食是最健康的飲食方式。不僅對於心臟病的預防有莫大的好處，亦可以大幅降低癌症的罹患率。
十幾年前更因為認識了佛教眾生平等，不殺生的理念，開始茹素迄今。

Renewal
ww

科學素食
快樂吃

林俊龍 醫師 著

Believing in Reading

新主張。如此才能落實「愛惜地球、疼惜生命」的理念。

在生活環境中，肉眼看不見的細菌很多，我總是一再叮嚀慈濟人：不論到哪裡，出門飲食要注意衛生，最好隨身攜帶環保碗、環保筷、環保杯——「出門三寶」，能維護身體的健康。對於肉眼看不到的細菌都要注意了，更何況是對那些血淋淋的肉類。由這幾年來，口蹄疫、狂牛病、豬瘟、雞瘟等等事件的發生，即知很多動物都會感染病菌或寄生蟲。

動物之間會互相傳染，當然也會對人體有污染，葷食者很容易從肉類食品吸收到過多的動物性油脂、毒素或感染細菌。累積久了，體內健康的細胞受到影響，潛伏的細菌就會使人致病，可見「病從口入」，許多疾病都源自於貪圖口腹之欲。所以，最好的預防之道就是「素食」——做好體內環保。

再以佛教的觀點而言，眾生平等，天生萬物都有生存的權利。萬物、牲畜，雖然外貌與人不同，但求生的意志與面臨死亡的驚恐、痛苦都是一樣

序 素食新主張

一九九八年，慈濟醫院曾舉辦「素食營養研習會」，成績優異；同時全省長期照顧醫療品質評鑑，花蓮地區慈濟醫院也得獎，這對病患而言是一大福音。很感恩醫師們的愛心付出，還要歸功於醫、護、志工「三合一」的同心合作。

目前，我們一直在宣導「環保」，能夠保護環境、減少污染，才能延長地球的生命，所以我們很積極地推行環保工作。因為地球是個大乾坤，而每個人的身體則是小乾坤，兩者息息相關；若能疼惜、照顧大地萬物，就能提升人類的生活品質。而人的身體則需要人人自我關照，盡量以素食養生，因為素食能療養身體、保持健康，所以我們更要推動這種體內環保——素食

於為之序，希望大家重視並勵行以素食為主流的飲食新主張，讓生命充滿健康與喜悅。

釋證嚴

的。提倡素食，也是為了尊重萬物的生命，保護自己的慈悲心、培養清淨大愛，若能如此，則不僅是體內環保，更是心靈環保。

據了解，某家大醫院有位醫學博士經由素食營養研究，並與葷食比較之後，發現素食才是真正的健康飲食，能促進身體健康；對於患者有很大的裨益，能使病情較快改善、復原，所以，他們在院內大力提倡素食。

這幾年來，大林慈濟醫院林俊龍院長也潛心於「科學素食」的研究，並將寶貴的資料匯集成書，由書中詳細的分析，讓我們更了解素食的種種優點。所以，在院區我們也希望能徹底落實素食的理想，藉由宣導逐步提倡素食，讓患者能夠得到健康的身心；進而期待「科學素食」能推廣於世，使人人都能擁有健康快樂的人生，並且引導大家散發出尊重生命、慈悲大愛之心。

現在該書即將付梓，為大地環保，也為身體環保，更為心靈環保，都樂

臟血管疾病的許多危險因子，不僅可以改善，而且改善的效果相當好。因此得到了如下的結論：要預防血管硬化、狹心症、心肌梗塞，需要徹底改變生活的形式，要從飲食、運動、戒菸、戒酒以及適度的休息著手。

了解到飲食是預防血管硬化最重要的一個因子以後，便開始在醫學文獻上蒐集資料，才又發現新鮮的蔬菜水果，尤其素食是最健康的飲食方式。不僅對於心臟血管疾病的預防，有莫大的好處，還意外地發現了素食可以大幅降低癌症的罹患率。

有了這些心得以後，一方面與親戚朋友分享，一方面自己就認真茹素。十幾年下來，自覺生理機能改善不少，不僅腸胃暢通、消化良好，以前常有的胃腸不適也沒有了。下午五六點鐘到病房迴診的時候，再也不像從前要拖著疲憊的腳步勉強完成，現在可是健步如飛，一點都不覺得累。

回台以後，又繼續看到同樣的問題，覺得需要把這幾十年來的心得，拿

自序

素食養生是潮流

二十幾年來從事醫療工作的經驗，讓我深深地體會到心臟血管疾病的可怕。一而再、再而三地看著這些病人多次得病，面臨同樣的問題。

在我的臨床經驗中，罹患狹心症、心肌梗塞，或做過冠狀動脈氣球擴張術，甚至冠狀動脈繞道手術的病人，幾年之後，甚至於在短短的半年、一年之後再復發，第二次、第三次開刀的，腳上的血管拿光了，還要拿手臂上血管的情況，屢有所聞。

慢慢地，我了解到現有的治療方式只是治標，沒有辦法抑止血管硬化的繼續產生，無法根本解決問題的所在。

就這樣，我開始對心臟血管疾病的預防，做深入的探討，才發現導致心

環保抗衰莫他求，清蔬鮮果少鹽油。
健康延年更益壽，素食養生是潮流。

出來與大家分享，所以著手編寫這本書，但是本來就不是學文的，再加上出國廿幾年後，不僅用辭遣字非常生澀，注音符號也忘得差不多了，中文打字更是艱難。幸好賢內助以及秘書游文君小姐幫忙，食譜部分，則多勞翁瑩蕙營養師的協助。整份手稿可說是一改再改，總覺得不是非常順暢，古人說：「愛好由來落筆難，一詩（書）千改始心安」就是這種情況，尤其如何能夠讓專業的東西深入淺出，讓非專業的讀者能夠了解，不覺得窒礙難懂，實在不是一件容易的事。

這回把幾十年來的心得，拿出來與大家分享，希望有助於大家對於健康生活方式的了解，排除一些不正確的觀念。還希望能夠拋磚引玉，讓在這方面有研究的人，也能夠貢獻出來與大家分享，讓廿一世紀的人類能夠活得更健康、更和平、更自在。

055 ・一六〇〇大卡素食套餐
056 ・一八〇〇大卡素食套餐
057 ・二〇〇〇大卡素食套餐
059 **第三章　心臟病的防治**
060 心臟病的形成原因
061 心臟的功能
064 冠狀動脈硬化的危險因子
067 生活、飲食和心臟疾病的關係
082 養生健心的素食套餐
085 **第四章　高血壓的防治**
086 認識高血壓
088 飲食和高血壓的關係
092 高血壓的併發症
094 素食如何降血壓
096 減鹽烹調小技巧
099 低鹽食譜

科學素食快樂吃

002 **序** 素食新主張 證嚴上人

006 **自序** 素食養生是潮流

014 **前言** 健康從口入

017 **第一章 食物與人**

018 人體的化學成分

019 食物中的養分

019 六大類養分的功能與特性

033 **第二章 健康素食**

034 優質的五穀蔬果

039 認識七種健康素食材料

039 ・豆麵製品 ・蒟蒻製品 ・澱粉類製品 ・乳製品

044 ・油脂類製品 ・蔬菜類 ・水果類

048 素食會不會導致營養不良？

048 素食的烹飪

050 素食可以降低死亡率

055 一日三餐該怎麼吃？

149 其他器官
150 傳染病之預防
152 素食可抗衰老
154 身體的環保
162 少吃高熱量的素食
165 第八章 平靜自在，福慧增長
166 安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做
167 子孝孫賢，美滿家庭
169 事事順利，名利雙收
171 社會祥和，世界平安
173 青山永駐，地球常存
176 結論
178 附錄一 維生素的功能及需求量
180 附錄二 食物中的養分
184 中英文專有名詞對照

第五章　糖尿病的防治 101
什麼是糖尿病？ 102
糖尿病常見的併發症 105
素食如何降血糖 113
挑選對的素食 116
高纖食譜 118
第六章　癌症的防治 121
癌症是怎麼發生的？ 122
癌病的成因 123
早期發現，早期治療 127
素食防癌 137
健康吃素新法則 140
防癌抗癌活力餐 142
第七章　其他疾病的防治 145
腸胃系統 146
神經系統 147

脾、胰、肺、心、腎都是靠食物中的各種營養成分，經過腸胃消化後，進入體內，再經過新陳代謝，慢慢地累積而成。可見食物對人體的重要。

突飛猛進的二十世紀科技，提高了人類對於身體健康的要求，再加上營養科學的長足進步，以及數以千計的研究報告，證實了素食不只是宗教、文化、道德上的一種訴求，而是在科學上有根有據的非常健康的飲食方法。

素食者大致可以分成三類，第一類是全然不吃動物性食物稱為全素者；第二類是除植物性食品外，亦食用乳類及其製品，像牛乳、牛油、乳酪等，稱為奶素者；第三類是除植物性食品及牛乳製品外，亦食用蛋類，稱為蛋奶素者。現今全世界素食人口中，大多數屬於第三類。

大部分素食者，除飲食從素外，既不抽菸也不喝酒，還儘量避免含咖啡因的飲料，如咖啡、茶等。再加上有規律地運動，所以對於人體疾病的預防，有莫大的助益，是一種非常健康的生活方式，這些統稱為素食者的生活

前言 健康從口入

人的身體就像一部汽車，在出廠時，雖然因廠牌不同，性能會有高下，但就同一部車來看，日常的保養，才是決定汽車壽命最主要的因素。汽車的保養除了定期檢查、加潤滑劑以外，最主要的就是要使用乾淨的汽油，以避免引擎裡污垢的堆積。人體也是一樣，誕生的時候雖有先天遺傳的不同，但是後天的保養，乃是維持生命最重要的一部分，除了要有足夠的睡眠與休息、適度的運動以外，飲食更是決定一個人健康的主要因素。

外國人說「You are what you eat」，意思就是說：我們身體裡的一切，包括我們的外表，都是由吃的東西所帶來的。一個人從小孩成長到成人，身體裡面的所有細胞、組織，如表皮、骨頭、肌肉以及各種器官，如肝、胃、

1 食物與人

人體的化學成分

食物中的養分

六大類養分的功能與特性

型態。

素食是一種乾淨而沒有污染的飲食方式。素食對人體的影響，是無遠弗屆的，遍及身體內每一個細胞、每一種組織到每一個器官。所以從營養的好壞，到各種疾病的產生，都和攝取的食物有著密切的關係。

食物中的養分

食物中，人類可以攝取而用來維持生命、修護器官、組織，或促進生長的東西，叫做養分。而養分依照其組成構造，分成六大類：礦物質、水、醣類、脂肪、蛋白質、和維生素。

礦物質和水的組成分子較為簡單，屬於無機物。其他四類的養分——醣類、脂肪、蛋白質及維生素，比較複雜，除了氧與氫以外，還含有碳，碳是所有的生物都含有的，因此這四種養分都叫做有機物。

六大類養分的功能與特性

人體的化學成分

人體的化學成分，不外是水、醣類、脂肪、蛋白質、維生素和礦物質（包括鈣、鈉、鉀、鎂、磷等等）。其中水是最主要的成分，約佔人體體重的百分之六十，另外的百分之二十是脂肪，剩下的百分之二十才是由蛋白質、醣類、維生素以及骨頭裡的鈣質以及其他礦物質等所組成。人體所有的組織、器官以及系統，都是由這些蛋白質、脂肪、醣類、水分加上礦物質，以不同的比例所組成的。譬如同屬於消化系統的肝臟、胰臟、胃、腸、食道等，在這些器官的構造裡，脂肪、蛋白質的比例就大不相同，這些不同成分比例所組成的各種器官，就負責執行種種不同的功能，這也就是人體能夠執行許多複雜功能的基本架構。

會造成種種疾病。

另外有些礦物質，特別是重金屬，像銀、汞、鉛、鋇、鎘、砷等，雖然在正常的新陳代謝的過程中並不扮演重要的角色，但是在人體裡囤積太多，會造成中毒的現象，影響器官的運作，也會導致種種疾病的產生。

二、水

水是另一個簡單的養分，由兩個氫原子和一個氧原子結合而成。它不僅僅是每個細胞裡面最重要的成分，還負責溶解及沖淡其他的化學成分，更是很好的媒體，它攜帶養分，均勻地分佈到身體的各個部門。要是沒有了水分，身體裡所有的新陳代謝過程，會全面癱瘓，沒有一樣可以進行，它是食物中，也是身體裡，含量最高、最重要，更不可或缺的養分。

成人體重的百分之五十五至百分之六十是水分，水分是身體無法自行

一、礦物質

化學上來說，礦物質是所有養分裡面最簡單的一種，因為它的分子是由相同的原子所組成的，結構相當穩定，所以不管燒也好，煮也好，都不會改變它原來的結構，是用來建造其他物品的基本單位，所以化學上，稱做元素。譬如食物中所含的鐵質，在煮熟後，被消化、吸收，變成紅血球裡血紅素的一部分，當紅血球被破壞，或鐵質流失到體外（如腸胃道或子宮出血）時，鐵質仍然保持不變。這種養分是身體無法製造的，一定要從食物中攝取。

人體裡的礦物質，含量較高的，有鈣、鈉、鉀、鎂、磷等，在新陳代謝的過程中扮演非常重要的角色。其他含量較低的，像鐵、碘、氟、矽、鎳、硼、錫、鋅、硒、銅、鈷、鉬、鎳、鉻、錳等，叫稀有元素，是人體裡許多酵素不可或缺的成分，在新陳代謝的過程中，更是非常重要的一員，缺乏時

它們原子的構造比較簡單，只含有一個或二個碳原子環，含一個碳原子環的叫單醣，像果糖、葡萄糖、半乳糖即是；由兩個單醣再串聯組成的，也就是含有二個碳原子環的醣類，叫雙醣，像蔗糖是葡萄糖與果糖串聯組成的、乳糖是葡萄糖與半乳糖串聯組成的、麥芽糖則是兩個葡萄糖串聯所組成的。

單醣，特別是葡萄糖，在新陳代謝的過程中扮演非常重要的角色，它是身體裡面供給細胞能量的最主要物質，血液中葡萄糖含量過低，會造成全身細胞能量不足，沒有辦法進行新陳代謝，影響所有器官的功能，有非常嚴重的後果。

多醣

多醣是由許多葡萄糖分子串聯而成，在營養學上最主要的多醣類有三

製造的，一定要從飲食中攝取，而且體內的水分每天會流失大約體重的百分之六，不僅是從大小便中流失，還時時刻刻從皮膚及呼吸道中揮發，若是再加上發燒、流汗，或者有嘔吐、腹瀉的現象時，那麼水分的流失就更嚴重，要是不予補充，很容易造成脫水、甚至於休克的情況，嚴重時可以導致死亡。

三、醣類

食物中所含的醣類，為單醣及多醣兩種，除了單醣以外，包括雙醣、肝糖、以及澱粉，都要在腸胃道裡經過消化酵素分解成構造簡單的單醣後，才能夠被腸胃道吸收，進入體內，加入新陳代謝。

單醣及雙醣類

維持黏性、吸收膽汁的功能，更是提供腸道裡細菌發酵的主要材料。

食物中的纖維質雖然不被吸收，但是卻可以控制體重、促進腸胃功能、提供糞便的容積量，並可以降低膽固醇、預防大腸癌、並幫助血糖的新陳代謝，是食物中非常重要的成分。

四、脂肪

在營養學上，脂肪包括三酸甘油酯、磷脂質、固醇類。食物中所含的脂肪，以三酸甘油酯為最多，約佔九五%，其他兩種——磷脂、固醇類雖然合起來只佔五%，卻是細胞膜最主要的成分，也是製造多種激素、維生素以及膽汁的主要原料，是人體不可或缺的養分。

三酸甘油酯

種：肝糖、澱粉以及纖維質。

• 肝糖

肝糖是動物體內用來貯藏能量的媒體，它分解後，可以產生許多葡萄糖，以供給新陳代謝所需及能量。肝糖主要貯藏在動物的肝臟及肌肉中，但含量不多，而植物食品中不含肝糖。

• 澱粉

澱粉是成千上萬的葡萄糖分子連結起來的，是植物貯藏醣類的主要方式，也是提供全世界人口身體能量最主要的來源，食品中澱粉含量較高的，以五穀根莖類為主，如米、麥、玉米等等。

• 纖維質

纖維質是植物食品中所含的多醣類，不過人類的消化酵素無法分解它，所以不能夠變成單醣，不會被腸胃道吸收，但是它在食物中卻有保持水分、

脂肪酸因其中碳原子與碳原子中間所含的氫原子是否飽和而有所不同，所以分為飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸；而不飽和脂肪酸又分為：只差一個氫原子的單元不飽和脂肪酸及差許多個氫原子的多元不飽和脂肪酸。

一般的植物油及魚油大多含有多元不飽和脂肪酸，唯有熱帶果實所含的油(如棕櫚油及椰子油等)是例外，含有高量的飽和脂肪，而橄欖油及芥花油則含高量的單元不飽和脂肪酸，動物性的脂肪，像豬油、牛油等，大都含飽和脂肪酸。

一般說來，在室溫下，飽和脂肪酸呈固體，不飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸呈液狀。

人體沒有辦法製造兩種脂肪酸：亞麻油酸和次亞麻油酸。亞麻油酸是在第六個碳原子有不飽和現象的叫做Omega-6，而次亞麻油酸則是在第三個碳原子有不飽和現象叫做Omega-3。這二種脂肪酸一定要從食物中獲取，所以

三酸甘油酯是食物脂肪中含量最高，最重要的一種，也是供給身體能量的重要燃料，更是多種激素的原料，另外，還時常伴有脂溶性的維生素，像A、D、E、K等，並含有香料，常是製作食品香味的最主要來源。

甘油的分子是由氫、氧及碳三種原子所組成的，而其中含有三個脂肪酸的叫做三酸甘油酯。三酸甘油酯除了供給能量以外，對人體亦有保溫的作用，因為脂肪是熱的不良導體，另外，一層層的皮下脂肪，可以保護皮膚以及體內的臟器，不受外來震動所損傷。

脂肪酸是由碳原子串聯而成，脂肪酸所含碳原子的數目是偶數，又因所含脂肪酸的碳原子數目而分成短鏈脂肪酸（二至六個碳原子）、中鏈脂肪酸（八至十二個碳原子）、以及長鏈脂肪酸（十四至二十四個碳原子），食物中所含脂肪酸大多數是長鏈脂肪酸。

他的脂肪能夠均勻地分佈在細胞裡。在蛋、肝、豆類裡，磷脂含量甚高。

固醇類

固醇類包括膽酸、男女性激素、腎上腺激素、維生素D以及膽固醇本身。

雖然植物食品中含有固醇類的東西，但是只有動物性食品才含有膽固醇，尤其像動物的內臟以及蛋黃等，膽固醇的含量特別高。

膽固醇是細胞膜最主要的成分，人體內百分之九十以上的膽固醇都是在細胞膜上面。膽固醇也是製造多種激素、維生素以及膽汁的主要原料，除了從食物中吸收而來外，肝臟亦可以製造，事實上，肝臟所製造的膽固醇要遠比從食物中獲得的來得多。

他們叫做必需脂肪酸。

這二種脂肪酸在身體裡功能不少，是製造好幾種激素必要的材料，幫忙控制血壓及控制血液的凝固，並幫助膽固醇的新陳代謝，還可以影響身體對發炎反應的產生以及免疫的形成等等。缺乏這二種脂肪酸會造成皮膚病、視力減退以及種種的神經病變，但是因為在植物油或魚油中，這兩種脂肪酸的含量都很高，所以得這種缺乏症的人很少。

磷脂

磷脂是製造細胞結構的重要原料。磷脂的結構很像三酸甘油酯，只是第三個脂肪酸被磷酸物所取代。重要的磷脂有卵磷酯等。

磷脂可以溶於油與水，所以可以用來讓油與水混合在一起，磷脂是細胞膜非常重要的成分，它可以讓脂肪容易地進出細胞，還可以作乳化劑，讓其

用來修補破損的組織器官、做其他組織器官的材料，或者與氧結合，供給身體所需的能量，這個過程就稱為新陳代謝。

醣類、脂肪及蛋白質的新陳代謝，需要多種不同、而且是特定的酵素，要是因為先天遺傳的關係，身體沒有能力製造某種酵素時，就會造成許多新陳代謝中間產物的囤積，因而影響器官的功能而導致疾病，像肝醣儲積症、黏多醣症、及脂肪代謝不良等等。

各種維生素有它特定的功能，在人體內種種新陳代謝的過程中，扮演非常重要的角色，缺乏時會產生各種疾病。

五、蛋白質

蛋白質，除了氧、氫、碳以外，還有氮，所以是最複雜的養分。蛋白質是由許多胺基酸串聯而形成的，胺基酸有二十種，而其中有九種是人體不能自行製造，一定得靠食物來供應的，叫做必需胺基酸。

六、維生素

現在我們知道的維生素總共有十三種：維生素A、D、E、K是脂溶性的，維生素C及八種維生素B則是水溶性的。醣類、脂肪、及蛋白質，都是在新陳代謝後可以產生能量的養分，維生素則不同，它不僅分子小，需要量也少。維生素不提供能量，卻是身體執行新陳代謝功能時不可或缺的一部分。

一般說來，有機的養分像醣類、脂肪、蛋白質，進入消化道中被消化後，變成簡單的醣類、脂肪酸、及胺基酸，然後被吸收進入體內。它們可以

2 健康素食

優質的五穀蔬果

認識七種健康素食材料

素食會不會導致營養不良？

素食的烹飪

素食可以降低死亡率

一日三餐該怎麼吃？

以下就素食中的六大類養分作較詳細的介紹。

一、礦物質

植物食品中含有極豐富的礦物質，特別是對人體有益的鉀、鎂、鈣、磷等，以及其他的少量元素，這對於人體內新陳代謝的運作，有莫大的助益。另外植物食品中，不會含有對人體有害的重金屬，如砷、汞、鋁、銀、鎘等，除非是在處理或成長的過程中加入，才會有重金屬中毒的現象。

二、水分

人體每天所需水量，大約是二五〇〇毫升。奶類或肉類中的含水量，約只有百分之五十，植物食品中水分含量卻極高，尤其像水果、蔬菜類食品，含水量超過百分之九十，多吃水果、蔬菜，水分不虞缺乏。

優質的五穀蔬果

素食不僅含有較低的脂肪、足夠的蛋白質，而且含有高量的複雜醣類及纖維質，可降低腸道對熱量的吸收，避免脂肪囤積，還可以預防因食物中熱量過高而引起的營養不均衡。另外，植物食品中含有高量的維生素，像維生素B_1、C、E等，尤其是維生素C，在一般蔬菜水果裡含量特別高，有助人體的新陳代謝，而且維生素C、E等，是很好的抗氧化劑，更可以降低老化的速度。

植物食品中，對身體有益處的礦物質，如鉀與鎂，含量特別高，相反的，對身體有壞處，容易造成高血壓及水腫的鈉（即所謂鹽分），在新鮮的蔬菜、水果裡卻含量極低，所以素食是一種非常健康的營養食法。

根據美國食品及藥物管理局的建議，一個成年人每天所攝取的脂肪不要超過六十五公克，其中飽和性的脂肪不要超過二十公克，膽固醇不要超過三百毫克，而植物食品中脂肪含量較低，且含有足夠的必需脂肪酸，能提供人體新陳代謝所需，一般植物食品都含不飽和脂肪酸，而且完全沒有膽固醇，這對於減緩人體的血管硬化幫助很大。

五、蛋白質

每天蛋白質的需要量大約五十公克左右，每人每天只要攝取每公斤體重〇．八公克的蛋白質就足夠體內新陳代謝之用，而一般肉食者所攝取的蛋白質卻超過人體需要量兩倍之多。

有人以為素食中蛋白質不足，事實上絕無此事，只是植物食品中所含的胺基酸與動物食物中的胺基酸比例不同，某種胺基酸（合成人體內蛋白質

三、醣類

人體的能量需求至少百分之五十五至百分之六十要從醣類來，換句話說，每天至少要三百公克（可供給一二〇〇大卡的熱量），其中精製醣類最好是少於百分之十，即三十公克。

素食中有極豐富的醣類，從單醣到多醣類。一般水果中含有許多果糖、葡萄糖、麥芽糖，像甘蔗就含有高量的蔗糖，牛乳、羊乳中則含有豐富的乳糖，其他的植物食品中也含有豐富的纖維質、澱粉，而不含精製的糖，不僅可以提供人體所需的多醣類，對於人類消化道的運作以及能量的新陳代謝有很大的幫忙。

四、脂肪

B_{12}含量也都足夠，所以只要不偏食，素食者絕不會有維生素不足的現象。

認識七種健康素食材料

一、豆、麵製品——富含蛋白質的素材，是身體的棟樑。

豆製品

為大豆經加工製成的各種食品，營養豐富，含高蛋白，是烹調素食必不可少的原料。如豆腐、豆乾、百頁、油豆腐、豆腐衣、素雞、干絲、毛豆等。

請注意：紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆、花豆，含澱粉量多，故屬於五穀根莖類食物，不屬於豆製品。長豆、扁豆、豌豆、四季豆、菜豆、肉豆，

所必需的）可能會比動物食品來得低，但是多種植物食品加在一起，就會有足量的各種胺基酸來合成人體所需的蛋白質，所以素食者只要不偏食，就絕不會有缺乏蛋白質的情形。

根據世界衛生組織的統計，植物蛋白是人類食物中蛋白質的主要來源，供應著全世界人口蛋白質需要量的百分之六十五，一般以麥、米等穀類為主食的民族，如果再加上其他的蔬菜、尤其是豆類等，蛋白質就不虞缺乏。同等重量的黃豆和牛肉中，含有差不多等量的蛋白質，但黃豆卻沒有牛排中那些有害的膽固醇及飽和脂肪。（請參考一八〇頁附錄二）

六、維生素

植物食品中含有高量的維生素，尤其是全麥、糙米，維生素B的含量特別高，蔬菜水果中維生素C、E、K的含量亦很高，牛乳中維生素A、D、

素肉的主要材料來源。素肉製品的蛋白質含量高於豆腐、豆乾等製品。這類製品在目前素食界較為流行，如素火腿，對於初次嘗試素食的人，可以變化多種菜色，更容易入口。

二、蒟蒻製品——富含纖維且低熱量，是體內的清道夫。

純粹蒟蒻製品

蒟蒻的英文名字 Elephant's foot，意思是象的大腳，為球根類食物，所含的醣類不容易被消化，又含有九七%的水分，因此熱量非常低。如：素魷魚、素花枝、素蝦仁、素生魚片等，有特殊的口感，咬起來非常有勁。

蒟蒻延伸製品

屬於蔬菜類食物，亦非豆製品。

麵筋製品

由小麥粉洗出的麵筋所製成的食品，亦是烹調素食的主要材料。這類食品有麵筋、烤麩、麵腸、麵肚、油麵筋泡等。

素肉製品

大豆經去油，經過去除醣類及乾燥處理後，可製成濃縮大豆蛋白；去油大豆經蛋白質萃取及沈澱、乾燥處理後，可取得分離大豆蛋白。分離大豆蛋白及濃縮大豆蛋白，因味道經過了去除醣類處理，所以豆味淡且不會活化體內腸道細菌，因而可以避免脹氣現象產生。分離大豆蛋白及濃縮大豆蛋白，經高溫、高壓、擠壓後，形成具有纖維肉狀組織的大豆蛋白製品，為製造

食用的部分為菜的變態肥大直根或變態莖，其中大部分富含澱粉和少量蛋白質等，如甘薯、山藥、刈薯、芋頭、馬鈴薯、蓮藕、菱角、荸薺、南瓜等都是。

種子類

紅豆、綠豆、蠶豆、刀豆、花豆、薏仁、蓮子、栗子、玉米，這類食物富含澱粉和少量蛋白質，食法多樣，其特殊的食療功效，也被廣為流傳。

四、乳製品——高鈣高蛋白，骨骼強健的大補帖。

起司（或稱乾酪）

蒟蒻加上麵粉、素肉、香菇等，可作成更豐富的製品，如：魚丸、甜不辣、貢丸、火鍋料理等，吃起來幾乎像葷食一般。此類製品因添加物比例不同，熱量及營養素也稍有不同，有時添加物較多時，不太吃得出來是素食。

三、澱粉類製品——提供熱量，是身體的加油站。

粉類製品

由豆類、薯類、玉米等各類食物磨粉製成。這類製品有粉絲、粉皮、涼粉等，其中以綠豆粉製成的食品質量最佳，烹成素菜，爽滑柔嫩，食法多樣。

根莖菜類

芝麻、腰果、杏仁果、開心果、核桃仁、瓜子、南瓜子、花生等，這些能夠榨油的種子類富含油脂和維生素E，除了是素食者主要的油脂來源，而且能夠提供蛋白質，是種營養豐富的食品，但是食用過量會造成肥胖。

其他類製品

酪梨是一種富含脂肪的水果，有「森林奶油」之稱，熱量非常高。而沙拉醬或無蛋沙拉醬，因主要是用沙拉油作成的，所以熱量也非常高。

六、蔬菜類　含豐富的維生素、礦物質及纖維，熱量低，是美容聖品。

依食用部位不同，可分為下列幾種：

- 根菜類：如胡蘿蔔、白蘿蔔。

將原料乳加入凝乳酵素使牛奶中之酪蛋白凝結，再種入乳酸菌使之發酵，經放置一段時間後即成為熟成起司。起司是一種高度營養的食品，含豐富的蛋白質、鈣、磷、維生素A。

發酵乳

加入細菌使牛乳發酵，因其在牛奶中生長，使乳糖變成乳酸，而使牛奶變酸，即是市售的優格。喝牛奶會拉肚子的人，可以多使用。吃生菜沙拉時將其拿來取代沙拉醬，風味絕佳，又能補充鈣質。

五、油脂類製品——香味及飽足感的來源。

乾豆類

一般常加在素菜中烹調的黑棗、紅棗、葡萄乾等乾果類，皆屬於水果類食物，其熱量亦不少，礦物質（如鈣、鐵等）含量豐富。

新鮮水果

完整的新鮮水果，特別是本地產的水果，含豐富的維生素C。如果榨成果汁，因一杯果汁需要很多分量的水果才夠，不僅熱量高，且纖維都沒有了，所以儘量不要榨汁來喝。

水果可分為高熱量水果，如香蕉、芒果、榴槤、釋迦皆是，怕胖的人或糖尿病人要注意分量；中熱量水果，如蘋果、鳳梨、柑橘、芭樂等；低熱量水果，如蓮霧、西瓜、文旦等。

- 莖菜類：如芹菜、韭菜花、蘆筍。
- 葉菜類：如菠菜、油菜、青江菜。
- 花菜類：如花椰菜、金針花等。
- 果菜類：又分為茄果類(如蕃茄、茄子、辣椒等)、瓜果類(如冬瓜、絲瓜、黃瓜等)。
- 種子及夾豆類：如長豆、扁豆、豌豆、四季豆、菜豆、肉豆。
- 其他：如芽菜類(如豆芽、黃豆芽)、海產類(如紫菜、海帶、海菜。為素食者鐵質來源)、食用菌類(如銀耳、黑木耳、香菇、蘑菇等)。

七、水果類——含豐富的維生素、礦物質及纖維，可以讓營養均衡。

乾果類

從前由於物質較缺乏，所以只求「吃得飽」，但是物質文明的進步，各式各類食品變得豐富，人們就開始講究要「吃得好」，近年來醫學保健知識的提升，逐漸地人們開始注意到更要「吃得健康」。

要吃得健康，食物的選擇固然需要注意，烹飪的方法也是很重要的一環。一般說來，太多的人工精製品，太多的調味料，或者高溫的燒、烤、煎、炸、蒸、滷，不僅讓食品失去了原有的甘美甜味，也破壞了新鮮食品中所含的維生素、蛋白質，是一件得不償失的事情。

關於油的使用，所有的油，如橄欖油、芥花油、花生油、苦茶油、麻油等都應該輪用，因為每一種油含不同的脂肪酸及營養素，但是沙拉油並不適合高溫油炸，比較適合油炸的是橄欖油，當然能少用油是最好。

素食的烹飪，講求清淡、簡單，一切從簡，忠於原色、原味，沒有太多的調味料，選擇自然而不加人工添加物的食品，加少許調味、適度的烹飪，

素食會不會導致營養不良？

許多研究報告都顯示，素食者不但有足夠的蛋白質，而且沒有營養不良的現象。所謂營養不良包括營養不足，及營養過剩，或是營養不平均。一般肉食的人，因為食物中含蛋白質、脂肪較高，而且纖維質少，吸收迅速，容易造成熱量過高，而攝取的熱量太高，身體用不完，就變成脂肪，囤積在體內，體重就會增加，而產生肥胖的現象，不僅增加了心臟、關節的負荷，也直接、間接地影響了身體的新陳代謝，導致種種疾病的產生，這也是營養不良的一種。

素食的烹飪

不管在國外也好，在台灣也好，十大死亡原因中，許多都與飲食有密切的關係，以往許多研究報告顯示，在若干實行素食的宗教團體裡，其成員的死亡率較低，但是也因為他們既不抽菸也不喝酒，多了這些可以降低死亡率的因素，所以不能夠單獨證明素食可以延長壽命，直到最近德國的研究報告指出：經過十一年的追蹤研究，排除了抽菸、喝酒的影響，已經直接證明了素食本身，可以降低死亡率，一位素食者得心臟病而死的機會，足足比肉食者低了三分之二，因得癌症而死亡的機會，也降低了二分之一。

意外的發生，尤其是車禍，大部分與飲酒有關，因此戒酒是可以避免許多不必要的死亡，另外抽菸會導致肺癌，更會促進血管硬化，是罹患中風、心臟病的重要因子，所以說素食加上不抽菸、不喝酒，是延年益壽的最佳生活模式。

不僅香甜可口，而且食用時會帶給人們一分平靜自在與喜悅的感覺和心情。這才不失素食的本意，亦是修身養性的好方法。

素食可以降低死亡率

在全世界的人口中，心臟病高居死亡原因的第一名，癌症是第二，而不食肉者卻可以大幅降低第一、第二大死亡原因的發生率，進而延長壽命。在台灣地區，癌症佔十大死亡原因（見表一）的第一位，腦血管疾病佔第二位，心臟病第三，意外死亡居第四，而腦血管疾病及心臟病都是因為血管硬化而產生的，血管硬化主要是肥胖、膽固醇過高、高血壓、糖尿病及抽菸所導致的，而素食是預防這些毛病的最好方法之一。

▼ 表一之2 民國八十九年台灣地區男性主要死亡原因

順位	1975年國際簡略死因分類號碼	死亡原因	死亡人數	每十萬男性人口死亡率	死亡百分比%
		所有死亡原因	77,280	680.74	100.00
1	08-14	惡性腫瘤	20,357	179.32	26.34
2	29	腦血管疾病	7,822	68.90	10.12
3	E47-E53	事故傷害	7,784	68.57	10.07
4	250,251,27,28*	心臟疾病	6,341	55.86	8.21
5	181	糖尿病	4,424	38.97	5.72
6	347	慢性肝病及肝硬化	3,793	33.41	4.91
7	321	肺炎	2,104	18.53	2.72
8	350	腎炎、腎徵候群及腎變性病	2,046	18.02	2.65
9	E54	自殺	1,645	14.49	2.13
10	26	高血壓性疾病	765	7.06	1.62
		其他	19,749	173.96	25.56
11	323	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	1,040	9.16	1.35
12	26	高血壓性疾病	837	7.37	1.08
13	341	胃及十二指腸之潰瘍	706	6.22	0.91
14	45	源於周產期之病態	486	4.28	0.63
15	038	敗血症	439	3.87	0.57

▼ 表一之1 民國八十九年台灣地區主要死亡原因

順位	1975年國際簡略死因分類號碼	死亡原因	死亡人數	每十萬人口死亡率	死亡百分比%
		所有死亡原因	124,481	561.12	100.00
1	08-14	惡性腫瘤	31,554	42.23	25.35
2	29	腦血管疾病	13,332	60.10	10.71
3	250,251,27,28*	心臟疾病	10,552	47.56	8.48
4	E47-E53	事故傷害	10,515	47.40	8.45
5	181	糖尿病	9,450	42.60	7.59
6	347	慢性肝病及肝硬化	5,174	23.32	4.16
7	350	腎炎、腎徵候群及腎變性病	3,872	17.45	3.11
8	321	肺炎	3,302	14.88	2.65
9	E54	自殺	2,471	11.14	1.99
10	323	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	1,604	7.23	1.29
		其他	32,655	147.20	26.23
11	26	高血壓性疾病	1,602	7.22	1.29
12	02	結核病	1,534	6.91	1.23
13	341	胃及十二指腸之潰瘍	1,035	4.67	0.83
14	038	敗血症	856	3.86	0.69
15	45	源於周產期之病態	838	3.78	0.67

附註：1.臺灣地區年中人口數計22,184,530人，男性11,352,389人，女性10,832,140人。

2.死因分類號碼中*符號表示其病名僅佔該號碼中之一部份疾病，28*係包括國際詳細分類號碼420-429之全部疾病。

一日三餐該怎麼吃？

▼ 一六〇〇大卡素食套餐

早餐

- 黑豆豆漿一杯（二四〇cc）
- 全麥起司三明治
  全麥土司二片、低脂低鈉起司一片、
  苜蓿芽（或小黃瓜絲）二十公克、
  沙拉醬二公克＋優格三公克
- 西瓜一份連皮三百公克

午餐

- 糙米飯一碗
- 麻婆豆腐
  素肉末十公克、紅蘿蔔十公克、豆腐七十公克
- 金針筍絲素肉絲
  金針五公克、筍絲二十公克、素肉絲十五公克
- 芹菜素腰花
  芹菜二十公克、素腰花二十五公克
- 地瓜葉
  五十公克（約半碗）
- 紫菜湯
- 泰國芭樂半個

晚餐

- 地瓜飯一碗
- 百頁結滷海帶
  百頁結二公克、發泡好海帶結二十公克
- 刈薯炒素火腿片
  刈薯二十公克、素火腿片二十五公克
- 青江草菇
  青江菜三十公克、草菇五公克
- 素炒綠豆芽
  綠豆芽五十公克
- 冬瓜薑絲湯
- 小蕃茄十粒

▼ 表一之3 民國八十九年台灣地區女性主要死亡原因

順位	1975年國際簡略死因分類號碼	死亡原因	死亡人數	每十萬女性人口死亡率	死亡百分比%
		所有死亡原因	47,201	435.75	100.00
1	08-14	惡性腫瘤	11,197	103.37	23.72
2	29	腦血管疾病	5,510	50.87	11.67
3	181	糖尿病	5,026	46.40	10.65
4	250,251,27,28*	心臟疾病	4,211	38.88	8.92
5	E47-E53	事故傷害	2,731	25.21	5.79
6	350	腎炎、腎徵候群及腎變性病	1,826	16.86	3.87
7	347	慢性肝病及肝硬化	1,381	12.75	2.93
8	321	肺炎	1,198	11.06	2.54
9	E54	自殺	826	7.63	1.75
10	02	結核病	1,215	10.70	1.57
		其他	12,530	115.67	26.55
11	323	支氣管炎、肺氣腫及氣喘	564	5.21	1.19
12	038	敗血症	417	3.85	0.88
13	44	先天性畸形	367	3.39	0.78
14	45	源於周產期之病態	352	3.25	0.75
15	341	胃及十二指腸之潰瘍	329	3.04	0.70

▼ 二〇〇〇大卡素食套餐

早餐
・圓形壽司 　壽司飯一碗半加配料素肉鬆、芝麻、豆枝、小黃瓜、豌豆罌、無蛋沙拉醬加海苔片包成壽司 ・味噌豆腐湯 ・橘子一個
午餐
・南瓜飯一碗半 ・黃豆滷麵輪 　麵輪二十公克、黃豆五公克 ・竹輪燴大白菜 　竹輪二十公克、大白菜三十公克 ・素蝦仁炒小黃瓜、玉米粒、素火腿（切丁） 　各種材料各十公克 ・木耳鳳梨麵腸 　麵腸二十公克、鳳梨十五公克、黑木耳五公克 ・酸菜豆皮湯 ・楊桃小的一個或大的半個
點心
・紅豆薏仁一碗
晚餐
・毛豆飯一碗 ・清蒸枸杞百頁豆腐 　百頁豆腐八十公克、枸杞、當歸少許 ・五香豆干絲 　五香豆干絲拌香油芹菜末 ・花瓜燜苦瓜 　苦瓜一百公克、罐頭花瓜少許 　（湯汁一併倒入，不需加調味料） ・炒油菜 　油菜一百公克 ・薑絲海帶苗大黃瓜湯 ・柳丁一個

▼ 一八〇〇大卡素食套餐

早餐
・豆漿一杯（二四〇cc）
・漢堡
漢堡麵包一個、黑胡椒素肉一片、蕃茄、小黃瓜、生菜少許
・優格水果沙拉
美濃瓜、葡萄、蘋果、香蕉去皮切丁、優格十五公克、葡萄乾十五公克
午餐
・飯糰便當
利用一碗飯量作成四個長條形飯糰，以海苔片於中間圍一圈。
便當配菜：素瓜子肉（以蛋塔模型盛裝）、三色豆炒蛋、薑絲海根（屬於海帶類，顏色較淡、吃起來較脆）、大黃瓜炒素貢丸
・水梨半個
點心
・牛奶芋頭西谷米
牛奶一百cc、芋頭四十五公克、西谷米二十公克
晚餐
・糙米飯一碗
・蒸雞捲（五十公克）
・豆醬豆腐（豆腐一百公克）
・豆苗鮮筍（豆苗二十公克、竹筍五十公克）
・炒葫蘆瓜（五十公克）
・奶油洋芋濃湯（加入奶粉）
・奇異果一個

3 心臟病的防治

心臟病的形成原因

心臟的功能

冠狀動脈硬化的危險因子

生活、飲食和心臟疾病的關係

養生健心的素食套餐

心臟的功能

心臟在人體內，最主要的功能，就像一部抽水機，要把從靜脈回流到心臟的血液，打出至主動脈而循環到全身各處，血液經由微血管與各組織交換氧氣、養分以後，再由靜脈流回到心臟來。

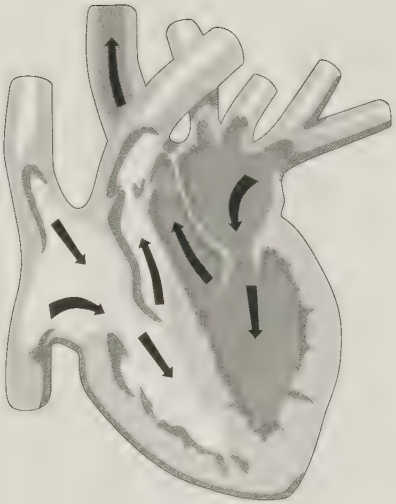
心臟分成左右兩邊，左右兩邊又各再分成居上的心房、居下的心室，所以心臟共有四個空間：右心房、右心室、左心房、左心室。

右心房負責接受全身回流的血液，包括從頭部、上肢來的上腔靜脈，和從下肢以及腹部各器官回流的下腔靜脈，右心房收集從上、下腔靜脈回流的血液，再把它運送到右心室。

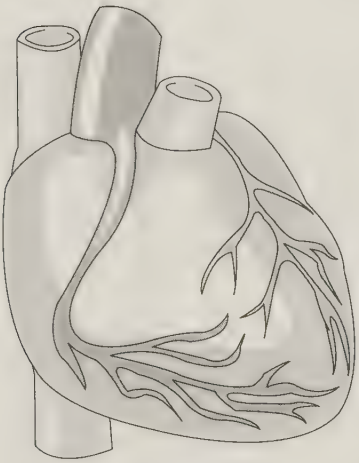
右心室再把血液輸送到肺動脈，進入肺循環，經由微血管與肺泡裡的空氣交換氧氣與二氧化碳以後，再經由肺靜脈回流到左心房。

心臟病的形成原因

心臟病依照其形成的原因，分成許多類：因遺傳或在子宮裡發育不正常而引起的，就稱為先天性心臟病；因孩童時期鏈球菌感染後，造成風濕熱，所引起心臟瓣膜狹窄或閉鎖不全，就稱之為風濕性心臟病；有因細菌、病毒、甚至於寄生蟲，直接感染心臟而引起的，叫做感染性心臟病；又有因藥物、重金屬、或酒精引起的，就稱做中毒性心臟病；而因長期高血壓所引起的，則稱之為高血壓心臟病；也有些是心臟功能老化，尤其是心臟裡負責電流傳導的系統，因逐漸衰退而引起的傳導不良或心跳過慢，就稱為退化性心臟病。而其中最重要的、也是老年人最容易罹患的，是由動脈硬化所引起的心臟循環不良，就稱之為缺血性心臟病，也就是冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）。



▲ 圖一



▲ 圖二

左心房將血液輸送到左心室，左心室再把血液輸送到主動脈而循環至全身（見圖一），經由微血管與各器官組織交換氧氣、二氧化碳以及養分後再回到右心房，如此週而復始，叫做循環。

為了維持循環的順暢，心臟裡面有多樣巧妙的設計，首先，為了維持血流單一流向，心臟擁有四個瓣膜，瓣膜分別介於兩心房與兩心室，以及兩心室與肺動脈、主動脈之中間，瓣膜的一開一閉，可以避免血液回流，而維持血液的單方向流動，所以瓣膜要是發生狹窄或閉鎖不全，雖然心臟肌肉很強，仍然會導致「心輸出不足」的情形。

另外，為了協調心房、心室的收縮，心臟裡有一套電導系統，讓心房先收縮，等血液都擠進了心室後，心室再收縮，把血液輸送到動脈裡去，維持順暢的血流。這套電導系統要是發生問題，也會造成心輸出不足，甚至昏厥的現象，這就需靠裝心律調節器來治療。

無法改變的危險因子：遺傳、性別、年齡

遺傳是一個很重要的因素，父母親或者兄弟姊妹得過冠狀動脈心臟病的人，就很容易得到這種病；另外男性比較容易罹患此病，女人因為有女性荷爾蒙保護的關係，罹患率會比男性來得低，但是在停經後即迎頭趕上。年齡也是一個重要的因素，三十五歲以下的人很少得這種病，一般說來，四十歲以上的人，才較容易罹患此病，但是現代人由於生活緊張，食物中熱量、脂肪含量高，再加上缺乏運動，罹病的年齡有逐漸下降的趨勢，三十幾歲甚至二十幾歲的人罹患此病，亦是時有所聞。

可以改變的危險因子：高膽固醇

最近許多研究結果，毫無疑問地確定了血中脂肪與冠狀動脈硬化的直接

為了供給心臟本身肌肉的養分及氧氣，心臟擁有從主動脈分支出來、屬於自己的動脈，因為它環繞著心臟，形狀像皇冠一樣，所以叫做冠狀動脈。冠狀動脈在正常的情形，右邊有一條，左邊也有一條，左邊的一條很快地又成兩條，一條向前、向下走，叫做左前降動脈，一條向左迴旋叫做左迴旋動脈，所以一般來說，冠狀動脈有三大條：右冠狀動脈、左前降動脈、以及左迴旋動脈，每條又再細分做許多小枝，來供給心肌養分及氧氣，如圖二所示。

冠狀動脈硬化的危險因子

冠狀動脈的硬化原因很多，容易導致冠狀動脈疾病的因素，叫做危險因子，其中有些是無法改變的，有些則是可以改變的。

中膽固醇含量高而得來的，根據研究報告得知，絕大多數的人，血液中的膽固醇濃度與食物中所含的膽固醇有直接的關係，食物中所含膽固醇越高，血液中膽固醇濃度也就越高。

生活、飲食和心臟疾病的關係

一、飲食

素食可降低心臟血管疾病罹患率，主要有幾個原因，一來因為植物食品中不含膽固醇，所以素食者血中膽固醇濃度自然比一般人低許多，另外在人體的肝臟，因為新陳代謝的需要，所合成的膽固醇一部分會分泌到膽汁裡面，但是在腸子裡與食物混合消化後會被再吸收，大部分會被輸送到血液裡

關係，像血中膽固醇從 150-180mg/dl 開始到 300mg/dl 以上者，與冠心病的罹患率就有直接的關係，換句話說，血中的膽固醇增加一%，罹患冠心病的機會就增加二%，一般來說，血中的膽固醇最好在 180-200mg/dl 範圍內，要是超過 240mg/dl 以上，就需要治療。高膽固醇的人，要是再加上高血壓、肥胖、糖尿病、抽菸等其他危險因子，那罹患冠心病的機率，就大大地增加。

人體血液中的膽固醇有兩個主要的來源，一種是體內自己製造的，一種是由食物中獲得的。體內膽固醇的製造及循環，是靠人體的基因製造出來的種種（酵素）來控制的，因此有些先天性的高膽固醇病患者，即使含膽固醇的食物一口都不吃，血中膽固醇濃度仍然很高，這就是先天的遺傳，但是大部分的人沒有這種遺傳的因子。一般所罹患的高膽固醇症，都是因為食物

高，膽固醇要囤積在血管壁的機會就越小，比較不容易罹患血管硬化，因此稱為好的膽固醇。

另外一種含蛋白質較少，密度較低的叫做低密度膽固醇，這種膽固醇，經氧化後容易囤積在血管壁，造成血管硬化。當血中濃度越高，囤積在血管壁的機會就越大，所以是壞的膽固醇。根據統計，素食者血液中，低密度膽固醇要比非素食者低三七%，不容易有膽固醇囤積在血管壁的現象，這也是素食者少得心血管病的另外一個主要原因。再者，低密度膽固醇的氧化是在血管壁囤積之前的一個重要步驟，而植物食品中，含高量的抗氧化劑，像維生素C、維生素E、β胡蘿蔔素等等，可以抑制低密度膽固醇的氧化而降低血管硬化的可能性。

素食中所含不飽和性的脂肪酸，可以取代在血小板裡面的飽和性脂肪酸，而降低血小板的凝聚性，抑制血栓的形成，這不僅可以減少血管硬化的

加入循環。素食中含量極高的纖維質，尤其是白菜、花椰菜等食品，能夠抑制膽固醇的再吸收，因而降低血中膽固醇的濃度。所以罹患高膽固醇的病人，除了避免含膽固醇的動物性食品以外，每天食物中的脂肪要在三〇%以下，而其中飽和性脂肪要在一〇%以下，膽固醇需控制在二〇〇毫克以下。

新鮮的蔬菜水果尤其是白菜、花椰菜等降低膽固醇的效果特別好，另外胡蘿蔔、蕃茄有豐富的抗氧化劑，而蔥、蒜則有降低血管硬化的作用。

血中膽固醇濃度與冠狀動脈心臟病有直接的關係，血中膽固醇濃度越高，就越容易囤積在血管壁，造成血管硬化，這是素食者得心臟病機率低的最主要原因。

血液中的膽固醇主要可以分為兩種，一種含蛋白質較多，密度較高的，叫做高密度膽固醇。這種膽固醇，像清道夫一樣，可以幫忙清除血管內的膽固醇，再把它回收到肝臟加以新陳代謝，所以這種高密度膽固醇血中含量越

更進一步的研究報告顯示，素食加上適度的運動，不僅可以預防、減低血管硬化的發生，甚至可以把已經阻塞的血管再打通，這些罹患冠狀動脈心臟病的患者經過六個月到二年嚴格的素食飲食控制，加上規律性的運動，都能夠大幅減低動脈阻塞的程度。

二、壓力

壓力太大、生活的緊張也是造成冠心病的重要原因之一，緊張的情緒，會增加體內腎上腺素的分泌，不僅造成心跳加速、血壓升高，而且還會導致血管收縮，增加血管壁脂肪的囤積，而加速動脈硬化的形成。

容易緊張、凡事操心、要求完美、迫不及待、神經質A型性格的人，容易罹患此病。所以如何舒解日常生活的壓力，凡事平心靜氣、輕鬆以對，能夠維持平穩的心跳、血壓，降低心臟的負荷，進而減少冠狀動脈心臟病的產生，是

程度，而且可以避免急性心肌梗塞的發生，因為急性心肌梗塞乃是血小板凝聚在血管壁，造成血栓而導致血流完全阻塞所引起的，這些都是素食者較少罹患心臟血管疾病，或因心臟病引起死亡的重要原因。

最近研究又發現，從血管壁產生的放鬆因子原來就是一氧化氮，這個因子因為能抑制血小板的凝聚，使血管擴張，避免低密度膽固醇侵入血管壁，所以可以預防血管的硬化。

素食中，特別是核果類食品，像杏仁、花生、胡桃等，就含有一種極高量的胺基酸，正是一氧化氮的主要來源。由動物實驗中已經證明，在高膽固醇的兔子身體裡，血管壁放鬆因子功能不良，若加上這種胺基酸可以恢復它的功能。人體試驗也證明了食用核果類食品，可以大幅地降低冠狀心臟病的發生及死亡率。罹患血管硬化的病人，除了避免高脂肪的動物性食品以外，更需要多食用新鮮蔬菜水果以及含有花生、杏仁、胡桃等這類食品。

才做一次的運動，尤其是太過劇烈的運動，不僅無助於心臟血管以及循環功能的促進，反而容易造成傷害，千萬不可以冒然為之。

要避免在飯前、或飯後馬上做運動。另外需要注意的是，為了避免筋骨、肌肉的損傷，運動開始的前幾分鐘最好先做暖身的動作，先舒舒筋骨，否則一下子就冒然做運動，不僅容易造成挫傷、扭傷，而且人體的心臟，對於突如其來增加的壓力，沒辦法應付，會造成許多問題。另外要結束運動的時候也不能夠突然停止，一定要漸漸地慢下來，讓身體的血液循環系統有時間適應，才不致產生問題。

運動量也要按年齡而有所不同。運動心電圖可以提供很好的指標，一般來說，適當運動的心跳，要在最高心跳的六〇%到八五%之間，才能夠達到最佳的運動效益。

人類的最高心跳，隨著年齡的增加而降低，最簡單的計算方式，是以二

非常重要的課題。一般而言，足夠的睡眠，加上適度的運動，或學習打坐、瑜珈術、太極拳等，較能舒解日常生活的緊張，而降低心臟病的罹患率。

三、運動

適度的運動，可以促進血液循環、幫助身體的新陳代謝，這是眾所皆知的事實。現代的社會，文明發達，大家以車、電梯代步，運動的機會越來越少，再加上生活忙碌，由早到晚為生活而奔波，也抽不出時間來做定期、規則性的運動。

根據美國的統計，五六%的男性及六一%的女性缺乏規則性的運動，而研究報告顯示，定期、有規則的運動，可以減低三分之一冠心病的罹患率。運動一定要有規律，能夠每天做是最好，最起碼要每週三次，每次最少四十五分鐘以上。每週一次、甚至每個月才做一次的運動是弊多於利，因為偶爾

加，再加上缺乏運動，多餘的能量就以脂肪的方式囤積在體內，所以肥胖的人越來越多。

而人體的肥胖程度，可以用體重與身高的比例來衡量，按照不同的體型及身高，可以列出標準的體重，要是體重超過標準的二〇%，就算是肥胖了。另外，皮下脂肪層的厚度，亦可以用來推算體內脂肪組織的含量，進而估計體重中脂肪所佔的百分比，男性要是超過二五%、女性超過三〇%，就算是肥胖了。

還有一種方法，也就是最常用的標準，是身體的質量指數BMI（Body Mass Index），也就是體重（公斤）除以身高（公尺）的平方而成。一般的定義，要是BMI超過二七．八就是肥胖了，BMI最好是在二十五以下，按照此定義，全世界的人口大約百分之二十有肥胖的現象，而肥胖的程度，即BMI的大小，與死亡率的高低有直接的關係。

二〇減去年齡。譬如說，四十歲的人，他的最高心跳是二二〇減去四〇，等於一八〇，一八〇的六〇%是一〇八，所以他運動時的心跳最少要達到一〇八下，才算有效。若是八十歲的老先生，他的最高心跳是二二〇減去八〇是一四〇，一四〇的六〇%是八十四，運動時心跳，只要達到每分鐘八十四下，就能夠達到運動的目的，對於心臟血管循環功能就有所幫忙了。

所以，年紀大一點的人打打太極拳、練練氣功、或者散散步，運動量就足夠了，但是年輕的人一定要有比較高的運動量，像打球、慢跑、或爬山，才能夠達到足夠的心跳，以促進血液循環，而得到運動的好處。

四、肥胖

肥胖指的是身體內脂肪太多，由於經濟的改善，每人每日攝取的熱量增

險因子。肥胖造成血中脂肪濃度升高，尤其低密度、超低密度脂肪、膽固醇、及三酸甘油脂，更是明顯的升高，而血中脂肪濃度升高的程度與體重成正比。

以適度的節食加上規則性的運動是控制體重的良方，素食因所含纖維質高，可以抑制腸子對熱量的吸收，再加上沒有高熱量的動物性脂肪，可以預防肥胖的產生，進而降低冠狀動脈心臟病的罹患率，所以素食是治療肥胖的一種好方法。

五、抽菸

抽菸是導致冠心病的一個很重要的危險因子。抽菸對於健康的影響甚鉅，在美國每五個人中，就有一個人是因抽菸引起的疾病而造成死亡，換句話說，五分之一的死亡是抽菸所引起的。抽菸對身體造成的傷害，不勝枚

一些內分泌的疾病，如腎上腺瘤、甲狀腺機能不足、胰島素分泌過多、及其他中腦下丘的種種病變，也會導致肥胖。

絕大多數肥胖的人，都是因為每日攝取的熱量過多，再加上缺乏運動而引起的。肥胖除了直接或加速造成退化性關節炎、坐骨神經痛、腳靜脈瘤、靜脈栓塞、疝氣、以及膽結石的產生，還會間接造成高血壓、糖尿病、高血脂症、呼吸不良症候群、腎上腺功能異常、及血管硬化等等疾病。

雖然肥胖的人不一定有糖尿病，但是絕大多數（八〇%至九〇%）糖尿病患者，都有肥胖的現象。肥胖直接影響身體對胰島素的反應，而造成血糖升高；肥胖也會增加體內血液的總量，而造成血壓的升高，因此肥胖的高血壓患者需要減肥。肥胖之人得高血壓、糖尿病的機會是一般人的三倍，減輕體重，可以幫助高血壓、糖尿病的控制。

另外，肥胖所造成高血脂，亦是導致冠心病、及腦中風的一個重要的危

呼吸道疾病

吸菸是導致慢性呼吸道疾病的主要原因之一。由於抽菸對於氣管、支氣管長期的刺激，影響了呼吸道正常的運作而引發咳嗽、多痰的現象，久而久之造成慢性肺部疾病，像肺氣腫、慢性支氣管炎等等，甚至氣喘。它還會降低肺臟對於細菌的抵抗力，而容易產生肺炎，造成死亡。

上癮的毒素

尼古丁是可以造成上癮的毒素，與嗎啡或者海洛英的毒癮沒有兩樣，菸草中的尼古丁可以很容易令人上癮，對於身心影響至鉅，戒除相當困難，我們曾經看到氣切的病人，經由氣切口仍然繼續抽菸的個案，可見上癮之深，要完全戒除，談何容易。美國著名的諧星鮑勃霍普（Bob Hope）曾經說了一個笑

舉，大概可分成下列幾大類：

致癌因子

菸草是很強的致癌因子，它不僅造成無數的食道癌及呼吸道癌，像口腔癌、喉癌、咽癌、支氣管癌及肺癌等，它還會造成其他部位的癌症，像胰臟癌、腎臟癌、膀胱癌及子宮頸癌等等，即使戒了菸，還得等上好幾年，罹患這些癌症的或然率才會減低，癮君子千萬不可掉以輕心。

血管硬化

吸菸導致嚴重的血管硬化，造成腦中風、心狹痛、心肌梗塞以及周邊循環不良，尤其合併其他危險因子，像高血壓、糖尿病或高血脂時，則罹患血管硬化的情形就更為嚴重。

易引發火災

抽菸引起的火災佔所有火災的四分之一，抽菸時所必需的附件，像火柴、打火機都是造成火災的利器，抽完菸後沒有完全弄熄的菸蒂，更常是引起火災的主要元兇，造成死傷人數極多，所以要徹底預防火災之發生，更要從全面戒菸著手。

醫療費用

據估計光是一九九三年一年內，在美國因抽菸引起的疾病所需要的醫療費用就有五百億美金。不過抽菸卻是造成人類死亡的所有原因當中，最能夠有效避免的一種。

話，他說戒菸其實相當容易，因為他已經戒了廿七次了，一點困難都沒有。

骨質疏鬆

研究證據顯示，抽菸會大大地增加得骨質疏鬆症的機會。

影響胎兒

孕婦抽菸影響胎兒而造成早產兒，甚至容易流產，它還會影響嬰兒出生後的發育並增加嬰兒的猝死，因此孕婦抽菸對於胎兒影響至鉅，不可不慎。

中耳炎等疾病

二手菸會增加得肺癌及心臟血管病的機會，亦可造成中耳炎及支氣管炎、肺炎並導致氣喘。

清蒸枸杞百頁豆腐（三人份）

・材料

百頁豆腐一條、當歸半片、枸杞適量

・調味料

水或高湯半杯、鹽適量

・作法

1 百頁豆腐每條橫切成六片，平鋪於盤中，加入當歸、枸杞、高湯及鹽。

2 封上保鮮膜，放入電鍋或蒸鍋，蒸十五分鐘。起鍋後將水分倒掉一半，即可食用。

・附註

百頁豆腐亦為分離大豆蛋白的成品，蛋白質品質較普通豆腐高，市面上許多百頁豆腐的作法都是油炸、油煎或用滷的，味道較重、熱量也較高。

以中藥材來提味，特別是枸杞的中藥甜味，不用加味精就非常甘美，此道菜非常適合牙齒不好的老年人吃，入口即化。

養生健心的素食套餐

絲瓜大明蝦（三人份）

・材料

絲瓜半條（或角瓜一條）、素大明蝦二條、薑少許

・調味料

油一小匙、鹽、香油適量

・作法

1 絲瓜切長條狀，素大明蝦切成四薄片，薑切成薄片。

2 起油鍋（油一大湯匙），薑片爆香後，素大明蝦片倒入鍋中拌炒，接著放入絲瓜，再稍微拌炒，放入鹽拌勻後，即可起鍋。

3 滴上香油後即可使用。

・附註

素大明蝦是分離大豆蛋白加澱粉作成的，如果加入絲瓜一起烹調，其味道會較中庸，且絲瓜鮮美味道更能被提昇，因為素大明蝦味道較重，故建議與青菜一起烹調，味道較適宜。

4 高血壓的防治

認識高血壓

飲食和高血壓的關係

高血壓的併發症

素食如何降血壓

減鹽烹調小技巧

低鹽食譜

白蘿蔔素排骨（三人份）

・材料

白蘿蔔（中）半條、素排骨三十公克、香菜十五公克

・調味料

鹽、香油適量

・作法

白蘿蔔切滾刀塊，放入鍋中加水至白蘿蔔全泡到水，用中火煮約十分鐘後，加入素排骨一起煮到素排骨變軟，且稍有勾芡狀，再加入鹽拌勻，最後灑上香油及香菜即可起鍋。

・附註

素排骨是麵輪加太白粉的再製品，故不用加太白粉勾芡，就會稍有勾芡狀。此道菜白蘿蔔會因為加入素排骨，而完全不用再加任何調味料，「甜味」就自然被提味出來。

豆豉青椒（三人份）

・材料

青椒四個、豆豉半湯匙、薑絲半湯匙

・調味料

油一湯匙

・作法

1 青椒去子切成長條狀，豆豉泡水瀝乾。

2 起油鍋將薑絲、豆豉爆香，放入青椒拌炒後，沿鍋邊倒入半碗水，稍微將青椒燜入味後，即可起鍋。

・附註

青椒用如此作法味道會很甜，完全不用任何複雜的調味料，其湯汁拌飯吃味道很好。

其實，正常血壓與高血壓間並沒有一條很明顯的界限。所有由高血壓引起的併發症，像腦出血、冠狀動脈心臟病、腎血管硬化、心臟肥厚等等，都與血壓有直接關係，換句話說，血壓越高得到這些疾病的機會也就越多，但並不是血壓在正常範圍內就不會得這些病，只是機會較少而已。即使血壓在正常範圍內，也是血壓越低，得到併發症的機會就越少，所以高血壓的診斷標準經常在改。不過一般來說，在一定的範圍內，只要沒有症狀，血壓是越低越好。

現在對高血壓的診斷標準是收縮壓超過一四〇或舒張壓超過九十，區分請見下表。

類別	收縮壓 mmHg	舒張壓 mmHg
正常	＜130	＜85
高正常	130-139	85-89
高血壓		
輕度（第一級）	140-159	90-99
中度（第二級）	160-179	100-109
重度（第三級）	180-209	110-119
極重度（第四級）	＞210	＞120

註：收縮壓或舒張壓任一達高血壓標準時，即以此級診斷。

認識高血壓

人的血壓並不是固定在一個數值上，而是每天廿四小時，隨著環境的改變而起起伏伏。睡眠、休息可以讓血壓下降，而憤怒、驚慌、疼痛、受寒及運動都會讓血壓升高。

一般所採用的血壓值是指休息、坐著或躺著時，用間接的方式（一般的血壓計）所量出的數值。運動過後馬上量血壓，或者容易緊張興奮的人，所量的血壓並不能夠代表二十四小時的平均值。

有一種血壓症狀叫白袍症，也就是平常在家裡血壓都很正常，但是一看到醫師、護士，血壓就會升高。這種情形常常被誤診為高血壓症，事實上只要稍微休息、放鬆一下，血壓就會恢復正常了，所以量血壓時，周遭環境是會影響所測量的數值。

沒有足夠的鹽分，是無法帶動其他因子，對血壓發生作用的。

二、鉀

一個人每天攝取的鉀質越高，血壓就會越低，相反地，鉀質攝取量越低，血壓也就越高。在動物實驗中，吃含高鉀量食品的老鼠，因腦中風引起的死亡率比吃一般食品的老鼠降低了九八%。

高血壓病人服用鉀可以降低血壓，鉀還可以促進體內鈉的排泄，導致血管擴張，因而降低血壓，更重要的是，高鉀飲食可以防止高血壓對於內皮細胞所造成的傷害，因而預防血管硬化、腦中風的發生，所以高鉀食物是預防及治療高血壓的良方。

植物食品中含鉀量較高，對治療高血壓有很大的幫助，但需要注意的是，鉀要靠腎臟來排泄，腎臟功能不佳時容易造成體內鉀囤積，引發種種病

飲食和高血壓的關係

一、鹽分（鈉）

在全世界各個國家或地區的人口中，每天攝取的鹽分越高，其平均收縮壓及平均舒張壓就越高，每天攝取的鹽分在三公克以下的地區，高血壓幾乎不存在，由此可見，鹽分對高血壓有很大的影響。

一般患高血壓的病人，只要吃低鹽的飲食，血壓多多少少都會下降，只是下降的程度因人而異，有些人對鹽分比較敏感，會降得較多，有些比較不敏感，則降得少。

低鹽的飲食，還可以減少降血壓藥物的服用劑量。雖然其他因子，像鉀、鎂、鈣的攝取量亦會影響血壓，但鹽分仍是控制血壓中最重要的一環，

四、鎂

鎂對於血管壁的平滑肌有直接放鬆的作用，可以降低血壓，飲食中要是含鎂量太低，會導致高血壓。

在懷孕末期形成的子癇症，除了會出現水腫、尿蛋白以外，還會伴隨有高血壓的症狀。當體內鎂含量過低，需要補充大量的鎂時，可以以靜脈注射方式治療。

鎂亦是維持鉀新陳代謝的一個重要因子。如鎂缺乏，無論如何補充，血中低鉀症仍無法改善。

糖尿病、肝硬化、飲酒、下痢或是服用利尿劑的病人，血中鎂濃度常常不足，需要大量補充，而植物食品中鈣、鎂含量甚高，不僅可以補充身體所需，更有降低血壓的作用。

變。故腎功能不好的病人，並不適合高鉀飲食。

三、鈣

許多調查報告顯示，每日從食物中攝取的鈣越高，血壓（收縮壓及舒張壓）就越低。臨床實驗也一再證明，在食物中添加鈣可以降低血壓，而在動物實驗方面則顯示，高鈣食物可以用來預防遺傳性或是類固醇引起的高血壓。

人體每天鈣的需要量大約在八〇〇毫克左右，停經後的婦女則為一二〇〇至一五〇〇毫克。鈣在人體內除了可以促進鈉的排泄以外，還會影響體內多種激素的相互作用，因而造成血管擴張而降低血壓，但是鈣在人體內同樣要從腎臟排出，太多的鈣會在小便中沉澱造成腎臟或膀胱結石，不可不小心。特別值得一提的，牛乳是食物中鈣質最主要的來源。

致使人類壽命縮短十至二十年以上，即使在藥物發達的現代，要是血壓沒有好好地控制，長久下來還是會導致身體許多重要器官受損，造成多種併發症的產生，最主要的有下列五種：

- 腦血管疾病

腦出血或腦血管栓塞，即所謂腦中風，是台灣第二大死亡原因。由於腦血管硬化而造成血管破裂、出血或栓塞，破壞腦細胞後，往往造成半身不遂、甚至昏迷不醒而至死亡，即使不是馬上死亡，長期的臥床、復健也要耗去龐大的醫療資源。

- 眼底病變

視網膜出血，嚴重者甚至失明。

- 心臟病、心肌肥厚、心臟衰竭、心肌梗塞。
- 腎臟病

五、纖維質

人體每天從食物中攝取的纖維質最好在二十五公克以上，而飲食中纖維質含量較高的民族，血壓會較低。植物食品中的大量纖維會影響食物在腸胃的消化及吸收，並促進胃腸的功能，以及腸與肝之間的循環及新陳代謝，可以達到降低血壓的功能，所以高纖維質的食物，尤其是新鮮蔬菜水果裡的纖維質，都具有降低血壓的作用。

高血壓的併發症

高血壓是一種非常普遍的疾病，按照現在的定義，世界人口中五十歲以上的人，百分之四十有高血壓，在有效治療高血壓的藥物出現以前，高血壓

血壓的飲食，就要低鹽、低油、高纖維，而素食，尤其是新鮮的蔬菜水果，就是控制高血壓很好的飲食方式。

素食平均可以降低收縮壓五到六度，舒張壓三到四度，若再因此而使體重減輕，那對於血壓下降的效果則更加明顯。

根據統計，輕度高血壓的罹患率，在肉食者中有一〇%，而在素食者裡只有一至二%。素食之所以能降低血壓，到底是因為素食者不食肉類、所攝取的食物纖維含量高，還是因為素食中含較低量的脂肪，或是二者合起來的結果，到目前還沒有定論，不過素食可以降低血壓，並預防因高血壓引起的血管硬化、腦中風、心臟病、腎臟病、眼底出血等毛病，則是不爭的事實。

一般說來，輕度的高血壓以素食配合適度的運動來加以控制，可以不需要服用藥物，這樣不僅可以避免長期服用降血壓藥物所引起的副作用，還可以降低醫療費用，是一舉數得的事。

腎臟硬化、腎功能不良。

- 周邊循環不良，尤其是下肢產生發紺、疼痛，甚至需要截肢。

素食如何降血壓

雖然高血壓已經有許多有效的治療藥物，可是每種藥物都有它的獨特性及副作用，尤其是這些藥物需要長期服用，副作用就更加明顯。因此如果能夠利用非藥物療法，而讓血壓得到有效的控制，則可以避免藥物的副作用，實在是上上之策。

高血壓的非藥物療法是治療高血壓的第一步，包括戒菸、戒酒、減輕體重、規律運動以及適當的飲食等等，而其中最重要的莫過於飲食了。控制高

涼麵（一人份）
・材料 細麵條三百公克 素火腿絲三十公克 胡蘿蔔二十五公克 小黃瓜五十公克
・調味料 香油二小匙 薄鹽醬油三大匙 糖二大匙 白醋二大匙 薑汁半大匙 水二四〇cc. 鹽半小匙
・特色 一般常用油麵來當拌麵，最好改為普通麵條再加少許油拌一拌。調味料部分將烏醋改為白（米）醋可降低鈉含量，且風味不改變。

等，提高菜餚的可口度。

- 可利用中藥和香辛料調味。

如使用當歸、枸杞、川芎、紅棗及黑棗等中藥材及辛香料調味，可以減少鹽的添加。

- 低鹽佐料的利用。

像是用薑、胡椒、八角、花椒及香草片等低鹽佐料，利用其特殊的香味，變化食物的口味。

5 糖尿病的防治

什麼是糖尿病？

糖尿病常見的併發症

素食如何降血糖

挑選對的素食

高纖食譜

紅棗鳳梨白木耳（各種材料比例自己調）
・材料 乾白木耳 新鮮鳳梨 紅棗 代糖（或少量果糖） ・特色 白木耳本身高纖維且熱量低，用鳳梨來調味可減少糖的用量，如果用「代糖」來取代「糖」的使用可減少更多熱量。這是一道非常健康、降火氣又低熱量的點心。
涼拌鮮筍（一人份）
・材料 鮮筍 ・調味料 沙拉醬 ・沙拉醬調法 無蛋沙拉醬十五公克 優格十五公克 ・特色 筍子本身高纖維，對血壓控制很有幫助。但沙拉醬含油高，故將優格調入沙拉醬中，不僅降低熱量，又可增加鈣質，一舉兩得。此道菜在夏天冰涼後食用風味絕佳，能夠增加食慾，又幫助消化。

一、原發性的糖尿病

沒有合併其他特殊的疾病而自然發生的，稱為原發性的糖尿病，這種糖尿病又可分成兩類：

第一類（對胰島素有依賴性的糖尿病）

這類病人較年輕，一般在四十歲以前發病，發病率最高的年齡在十四歲左右，體重屬於正常或偏輕，血中胰島素濃度很低（甚至沒有），對於口服的降血糖藥物反應不佳，但胰島素的注射效果卻非常好。這類病人絕大多數要靠注射胰島素來治療，所以叫做胰島素依賴性的糖尿病，形成原因有兩個：

- 先天的遺傳

因為基因的關係，父母親的遺傳使得子女容易得到糖尿病，但並不是絕

什麼是糖尿病？

糖尿病是因為體內醣類新陳代謝異常，造成血糖過高，尿中滲出糖分，是內分泌疾病裡面最常見的一種。台灣過去二十來，因糖尿病引起的腎臟病，以及糖尿病引起的死亡人數有明顯的增加，在十大死亡原因中現在已經高居第五位，僅次於心臟疾病，遠比其他國家高出許多。目前針對糖尿病的診斷定義如下：

兩次飯前血糖超過140 mg/dl，或食用七十五公克的葡萄糖以後每半個小時測血糖，其中至少有二次血糖（包括二小時後）超過200 mg/dl。

糖尿病可依得病原因區分為下面兩大類，分別說明如下。

二、次發性的糖尿病

次發性的糖尿病，是因為其他疾病而使得糖分的新陳代謝異常，造成血糖的升高而致病，像某些胰臟疾病，特別是飲酒引起的慢性胰臟炎，造成胰臟內細胞的破壞，不能夠製造胰島素而引起的血糖升高；其他內分泌疾病，像是腎上腺瘤、巨人症，都會使血糖升高；另外在身體受到大的刺激，像是較嚴重的燙傷、心肌栓塞，以及其他嚴重的疾病時，都會增加體內腎上腺素及血糖素的分泌而引起血糖的升高，因而導致糖尿病的發生。有些藥物，如類固醇等，亦會直接影響醣類的新陳代謝，造成血糖升高，導致次發性的糖尿病。

糖尿病常見的併發症

對的，因為即使是孿生兄弟，也只有五〇%會同時患有糖尿病。

• 後天環境的因素

目前最受注目的，是病毒的感染造成胰臟的發炎及破壞，以及牛乳中所含的牛白蛋白被喝入體內後，令人體產生抗體，而這抗體會破壞胰臟中的β細胞而導致糖尿病。

第二類（非胰島素依賴性的糖尿病）

通常是四十歲以後、肥胖的人較易得此病。這類糖尿病主要是因為胰島素分泌不正常，再加上組織對於胰島素的阻抗力，影響了血中胰島素濃度，呈現正常或偏高。當然遺傳也是非常重要的因素，父母親罹患這種糖尿病，子女得糖尿病的機會就相當高。這類病人對口服的降血糖藥物反應甚好，如果可以減輕體重，輔以低糖飲食，是足夠控制血糖，而不需要注射胰島素。

糖尿病患者除了血中脂肪，尤其是低密度脂肪較高以外，氧化的速度也較一般人來得快，再加上血小板的凝聚力增加，更容易促進血管硬化的產生。另外高血糖會增加內皮素的分泌，同時也減少一氧化氮的分泌，內皮素會造成血管收縮，而一氧化氮則造成血管放鬆，如此一增一減會加速血管硬化，所以糖尿病患者常有全身性血管硬化的現象，不只大血管、連中小血管都被波及，造成腦中風、眼底出血、頸動脈狹窄、狹心症、心肌梗塞、心臟衰竭、手腳血管阻塞、循環不良，甚至於要截肢等嚴重的併發症，而其中心肌梗塞、腦中風更是糖尿病人最常見的死亡原因。

二、視網膜病變

糖尿病會增加視網膜微血管的滲透性，導致微血管的阻塞並造成網膜出

糖尿病會影響到身體的每一個器官，因為每一個細胞都需要靠醣類新陳代謝所產生的能量來維持。當醣類的新陳代謝異常，能量供給不足時，便會直接影響到細胞的運作，再加上全身循環不良，產生缺血的現象，所以病變會遍佈全身。所以，糖尿病可說是一種非常可怕的疾病，它也是發生多發性神經炎與截肢最主要的病因，根據統計，百分之五十以上的截肢都是因糖尿病引起的。另外，因腎衰竭需要洗腎的病人當中，除了腎炎以外，因糖尿病引起的腎衰竭也是一個重要原因，而因為糖尿病引發的眼網膜病變，更是成年人喪失視力最主要的因素之一。一般糖尿病患者常見的併發症有下列六種，分別說明如下。

一、血管循環系統疾病

示腎功能已慢慢變差。

一般來說，腎功能慢慢變壞，要許多年才會達到需要洗腎的程度，但是血糖控制不良，以及高血壓，都會加速腎功能的惡化，所以對糖尿病患者來說，血糖以及血壓的控制是非常重要的。

食用低蛋白的食物，尤其以植物性蛋白質來取代動物性蛋白質，可以有效降低尿中蛋白質，進而抑制腎功能繼續惡化。

四、神經病變

糖尿病會影響整個神經系統，除了加速神經系統的老化外，最常見的是周邊神經病變，一般是左右兩側對稱，會產生麻痺、敏感以及疼痛的現象，在夜間時症狀更明顯，會感覺像針刺或電流衝擊一樣，但是通常幾個禮拜到

血，進一步造成內皮細胞的增生而形成小血管瘤。這些滲透出的蛋白質、脂肪及增生、出血都會影響視網膜的功能，造成視力減退，嚴重的還會造成失明。

一般說來，得糖尿病越久，越容易有視網膜的病變，百分之八十五的病人遲早會有視網膜的變化。糖尿病引起的網膜病變，最好的治療方法是用雷射固定，止住滲透出血及新血管的增生，另外就要靠血糖的控制以及糖尿病的預防了，否則失明是遲早的事。

三、腎臟病

糖尿病所引起的腎臟病變，分成瀰漫性及局部性兩種。高血糖會造成腎小球的硬化以及底膜的破壞，因而導致蛋白質的漏出，當每天小便中漏出的蛋白質超過五五〇公克時，一般測小便蛋白質的試紙就會呈陽性反應，這表

血管硬化所引起的循環不良，及對於外來感染的抵抗力不足，常有腳部潰瘍，容易導致細菌感染，蔓延起來常需要截肢，所以要非常小心預防與治療。鞋子要寬鬆舒適，剪腳趾甲時要特別小心，最好找有經驗的人幫忙，每天還得仔細檢查看看是否有擦傷、發炎、腳繭等，如果有的話則盡速找醫生治療，否則後果不堪設想。

六、對其他器官的影響

由於糖尿病患者抵抗力降低，細菌感染特別嚴重，厲害的中耳炎還會造成中耳積膿、高燒、顏面腫脹，或造成顏面神經癱瘓，甚至死亡。當黴菌入侵眼部、鼻部甚至腦部而造成靜脈栓塞時，其進展迅速，若不儘早治療，後果非常嚴重。

化膿性的膽囊炎亦常發生在糖尿病人身上，常引致膽囊破裂、穿孔，甚

幾個月後就會自行改善。

感應神經的病變，則會影響身體的平衡，造成姿勢的異常。自律神經的病變，會造成吞嚥困難，延長食物在胃滯留的時間，引起便秘以及腹瀉，尤其常會在夜間發生腹瀉現象。平日站立時血壓突然下降，也會造成昏眩的現象。

當產生肌肉病變，尤其是大腿及臀部的肌肉萎縮時，更會直接影響日常生活。另外因為感覺神經的消失而造成麻痺，因此常會有種種的外傷而不自知。

糖尿病所引起的神經病變，雖然可以用止痛劑或治療神經痛的藥物來控制，但是一般說來效果不彰，所以治療相當困難。

五、腳潰瘍

糖尿病患者由於感覺神經遲鈍，小割傷或擦傷沒有疼痛的感覺，再加上

素食如何降血糖

不管是胰島素依賴性的糖尿病，還是非胰島素依賴性的糖尿病，飲食治療是最重要的一環。食物一方面提供身體新陳代謝所需的原料，如脂肪、蛋白質、維生素及礦物質等等，一方面又提供新陳代謝過程中所需的能量，因此飲食治療需要考量每天適當能量的供給以及血糖、血中脂肪的控制，維持適當的體重以及預防併發症的產生。

低糖、低脂肪、低鹽的飲食，尤其是新鮮的蔬菜、水果，是專家們建議治療糖尿病的最佳飲食，要是飲食不好好注意，就算吃再多藥物，糖尿病仍然無法控制得很好。

安息日教會是基督教裡面的一支，教友也奉行素食，根據美國的統計，安

至腹膜炎，死亡率很高。

糖尿病患者常有膀胱腫脹及衰弱、尿失禁等，有時需要長期使用導尿管，而性失能亦是常見的併發症之一。

尿道及腎臟發炎亦是糖尿病人身上常見的疾病，有時在腎臟旁產生氣泡，這時就需要腎臟摘除手術，死亡率極高。

兩腳常見的糖尿病皮膚病變，有時變成大皰或合併潰瘍，常有細菌或黴菌感染，不易治療，而女糖尿病患者常有的陰道發炎，尤其是黴菌所引起的，要是血糖控制不良，便會經常再發。

另外糖尿病還會影響到血小板的凝聚，抑制受傷組織的恢復，甚至造成肌腱的緊縮而使得關節變形。

的腎衰竭，更可以降低用藥量。輕微的糖尿病，甚至於不用打針、不吃藥，光靠素食就可以控制了。相反的，糖尿病患者如果肉食太多的話，不僅血脂居高不下，胰島素也要越打越多，加速心臟病、腎臟病的產生，是治療上的一大難題。

糖尿病患者，除了避免高脂肪、高膽固醇食品外，更要注意醣類的攝取，特別是經過人工精製的糖類如蔗糖，以及酒精，這些不僅熱量高而且會迅速被吸收掉，並不利於糖尿病的控制，所以含糖分高的食品像糖果、蛋糕、甜點等，或含酒精的食品都必須避免，特別是吃降血糖藥或注射胰島素的病人要非常小心，飲食一定要定時定量，配合服（注射）藥的時間，才能夠穩定地控制血糖。

清淡的素食，低鹽、低油、低糖，避免燒、炸、烤，特別是食用糙米或全麥製品，以及新鮮的蔬菜水果，尤其糖分較少的水果，如蕃石榴、蓮霧、

息日會的教友因糖尿病而死的與一般人相比約只有四五%，這顯示肉食越多，得糖尿病的機會就越大，分析起來，素食對糖尿病患者的幫助有下列幾項：

- 肥胖是吃太多的脂肪、蛋白質，尤其是食用動物性蛋白質會加重糖尿病的形成，而素食者沒有這些因素。
- 素食中所含的纖維質，不僅可以降低飯後血糖的濃度，還可以增加人體周邊組織對於胰島素的敏感度，因而降低糖尿病患者對於胰島素的需要。
- 對於因糖尿病引起腎臟病的病人，素食已被證明可以大量降低尿中的蛋白質，進而延遲腎臟病的發生。

另外，糖尿病患者常同時有高血脂現象，而素食可降低血脂，預防併發症的發生，因此糖尿病患者要是實行素食的話，不僅可以降低高血脂、減少血管硬化、降低心臟病的發病率，還可以降低尿蛋白，藉此預防糖尿病引起

柚、百香果、檸檬等）一樣含有果糖，例如每日喝兩杯葡萄柚汁，每杯熱量約二四〇大卡，糖分含量是非常高的，因此水果仍不宜多，每餐以不超過一個拳頭大小的水果為宜，儘量不喝果汁。多選用富含維生素C的水果，如蕃石榴、柑橘類、葡萄柚、奇異果、櫻桃、草莓等等，以幫助鐵質的吸收。

至於豆麵製品雖然不影響血糖，但是每天分量以不超過一碗為限，以免影響腎臟負擔。素食中特別值得一提的是「蒟蒻製品」，前面介紹過蒟蒻類食物，例如素花枝、素魷魚、素貢丸、干貝球等，具高纖維，又熱量低，是非常適合糖尿病人的食材。

油脂類食物越少越好，選用堅果類，應注意攝取量，以免大量攝食造成熱量過多。

仍要多吃蔬菜以提供維生素及礦物質的攝取量。

蕃茄、蘋果、柚子、檸檬等，都可以避免血糖的急升急降，增加胰島素的功能，對於糖尿病的治療有莫大的好處。

挑選對的素食

食物材料的選擇上，應以種類豐富、纖維質含量高的為優先，例如以五穀雜糧或糙米飯代替白米飯；多以蔬菜搭配豆麵製品烹調為原則。

六大類食物中主要影響血糖的食物是「主食類」、「水果類」和「奶類」。許多素食者不吃主食類食物，改吃不甜的水果和多吃蔬菜，結果血糖一樣高居不下。其實，主食類主要是提供熱量來源，一樣需按分量食用（女性每餐約八分滿，男性每餐約一碗飯），至於不甜的水果（如葡萄

青花菜鮑魚菇火腿（三人份）

・材料

青花菜兩百公克、鮑魚菇三十公克、
素火腿片五十公克

・調味料

橄欖油半湯匙、鹽、黑胡椒、香油適量

・作法

青花菜切成一口的大小，鮑魚菇切小片，素火腿片切成菱形。將所有的材料燙熟後，拌上橄欖油及所有的調味料即可。

・特色

青花菜富含鈣質，素食者可以多吃。

白蘿蔔素干貝球（三人份）

・材料

白蘿蔔一條、素干貝球三百公克、香菜一湯匙

・調味料

鹽四分之一小匙

・作法

白蘿蔔去皮後用挖球器挖成球狀，放入水中煮，並加入素干貝球水煮之後，用鹽調味即可，加上香菜即可起鍋。

・特色

素干貝球是添加了分離大豆蛋白及澱粉的蒟蒻製品，顏色為紅色，配上蘿蔔白色，剛好很搭配。其成分大多是蒟蒻製品，所以熱量並不高，又有飽足感，適合怕胖的人吃。

高纖食譜

大黃瓜炒素貢丸（三人份）

・材料

大黃瓜半條、素貢丸六十公克、薑絲、香菇適量

・調味料

油半湯匙、鹽適量

・作法

1 大黃瓜去皮去子切成長條狀、素貢丸一粒切成四片、香菇切成長條狀。

2 起油鍋將薑絲、香菇爆香，加入素貢丸、大黃瓜拌炒後，沿鍋邊倒入半杯水，燜煮後加入鹽拌勻後，即可起鍋。

・特色

素貢丸為調味過的蒟蒻製品，不僅熱量低，又很有口感，拌上大黃瓜味道更為均衡，是一道不錯的糖尿病食譜。

6 癌症的防治

癌症是怎麼發生的？

癌病的成因

早期發現，早期治療

素食防癌

健康吃素新法則

防癌抗癌活力餐

炒三絲(金針菇、素火腿、小黃瓜)(三人份)

・材料

金針菇一百公克、素火腿絲一百公克、
小黃瓜一百公克、薑絲一湯匙

・調味料

油半湯匙、醬油半湯匙、烏醋三分之一湯匙、
香油半小匙

・特色

素火腿、小黃瓜切成絲，起油鍋將薑絲爆香，加入所有材料快速拌炒，再加入醬油及香油後拌勻起鍋即可。

素蝦仁炒小黃瓜、玉米粒、素火腿（三人份）

・材料

蒟蒻素蝦仁一湯匙、小黃瓜丁一湯匙、
玉米粒一湯匙、素火腿丁一湯匙、薑絲少許

・調味料

油半湯匙、鹽適量

・作法

1 小黃瓜及素火腿切成丁狀，素蝦仁先用水泡過，以去除蒟蒻內鹼粉的味道，且吃起來更脆，小黃瓜可以先用開水燙過。

2 起油鍋將薑絲爆香後，分別加入素火腿丁、玉米粒、素蝦仁拌炒，加入鹽拌勻後，再拌入燙過的小黃瓜即可起鍋。

・特色

此道菜的顏色很漂亮，吃起來也很爽口，是一道低熱量又營養的食譜。

癌症的預防效果遠勝過治療，因為一般的癌症，除非早期發現，用外科手術可以全部摘除根治，否則發現得較晚的癌症，無法全部摘除，雖經化學治療或放射治療，但根治的機會還是不高，所以癌症的預防非常重要，而飲食是預防癌症最有效的方法之一。

癌病的成因

目前在台灣，癌症高居死亡原因的第一位，其中以肺癌、肝癌、直腸癌、子宮頸癌、乳癌最常見。造成癌病的原因有很多，最主要的有下列幾種：

一、基因的變異

癌症是怎麼發生的？

雖然人體是由一個單一細胞（受精卵）不斷的分裂而形成，但是正常的細胞分裂會適可而止，頭也好，腳也好，手也好，到了一定的大小，或一定的長度就停止生長，但癌細胞是失去控制的體細胞，拚命地分裂、生長而不知停止，而且沒有正常、良好的功能，所以會對器官造成傷害，甚至轉移到其他器官，影響器官的功能，最後甚至造成死亡。

現代醫學研究發現，絕大多數的癌細胞，都是因為細胞核中的基因發生變異，造成異常分裂、生長而形成的。細胞核中的基因變異，有的是遺傳而來的（先天的），有的則是因暴露在有致癌因子的環境中，或因受到大量輻射，或因病毒侵入細胞核而造成的（後天的）。

二、輻射

大量的輻射可以去掉原子裡的電子而造成游離的現象，導致細胞核的變質，產生癌症，人體裡最敏感的部分是骨髓，乳房以及甲狀腺。

在受到輻射後的二到五年產生白血症，五到十年產生其他器官的癌症，這可在第二次世界大戰時，日本長崎、廣島原子彈爆炸後存活的居民身上看到，還有接受過放射治療的病人身上也看的到。

強烈陽光的照射，尤其是紫外線的照射也會造成去氧核糖核酸的破壞而造成皮膚癌，白種人的皮膚沒有黑色素的保護故容易罹患，黃種人次之，而黑色人種因為有黑色素的保護，得皮膚癌的人很少。

三、抽菸

基因的變異可以是遺傳而來，也可以是在生長過程中突變而產生的。會導致癌症的基因主要分成兩大類：

致癌基因

致癌基因在正常情況下並不存在。這種基因的產生會促進細胞毫無限制地分裂生長，因而造成癌症。

防癌基因

在正常情況下，防癌基因的存在可以抑制細胞分裂及生長，甚至促使癌症細胞死亡，但是如果因為突變或其他原因造成這種基因的破壞或缺失，細胞的生長及分裂就會失去抑制，造成癌症的產生。

頸癌。

還有 Epstein-Barr 病毒，已被證明是導致非洲的淋巴癌以及中國人常見的鼻咽癌的主要因子，所以避免這些病毒的感染，是預防癌症的好方法。

早期發現，早期治療

癌症初期並沒有明顯的症狀，慢慢地，由於侵襲的部位發生阻塞的現象，或因功能的喪失及血管的破裂才會有症狀的顯現。

另一方面，癌細胞會分泌種種激素，造成器官運作不良，或因身體對癌細胞的反應而產生症狀，像疲勞、食慾不振、噁心、體重減輕、甚至發燒等等，另外，癌症病人常常會有貧血的現象，在精神上常常有恐懼不安，或睡

香菸裡面所含的化學物質，有許多是致癌因子，所接觸的地方都會造成癌症的形成，抽菸的人不僅得肺癌的機會比不抽菸的人增加三十倍，而且得口腔癌、食道癌、腎臟癌、膀胱癌、胰臟癌的機會也都大幅提升。

在美國，抽菸引致的癌症死亡，佔所有癌症引起死亡的三分之一，所以戒菸是預防癌症非常重要的一種方法，空氣污染以及二手菸也有類似抽菸的效果，所以儘量避免曝露在那種環境之下。

四、病毒的感染

在動物實驗中，許多癌症都可以由病毒直接造成。在人體中有些病毒像HTLV—1的感染可以直接造成T細胞白血病，另外B型肝炎病毒經過幾十年的時間，也可以導致肝癌，皰疹的病毒 Herpes Simples 2 亦可導致子宮

- 消化不適或吞嚥困難
- 皮膚上的痣或瘤有明顯的變化
- 咳嗽不止、咳血或聲音變沙啞
- 無痛的血尿或血便
- 不明原因的體重減輕
- 不明原因的長期發燒或倦怠

這些症狀都表示身體內部器官的功能發生了問題，常是皮膚癌、食道癌、胃癌、乳癌、肺癌以及大腸癌的初期表徵，需要儘早做進一步的檢查。

二、定期的檢查

除了上述警訊以外，即使沒有任何症狀，癌症的預防也需要定期的檢

眠失調的情況。

但是絕大多數癌症的病人，初期沒有症狀，等到症狀明顯的時候，常常是已經到了無法以外科手術摘除來根治的階段了，所以早期發現，早期診斷，是降低死亡率最重要的步驟。

一、癌症的十大警訊

- 大小便習慣改變——尤其是便秘、腹瀉以及糞便變細等等變化，都要進一步檢查
- 傷口不能癒合
- 異常的分泌物或出血
- 乳房或其他部位有硬塊，尤其是不會痛的硬塊

來，而能及早治療。

在先進國家，子宮頸抹片已經是一種常規性的檢查，婦產科醫師、醫院都會按照婦產科學會的建議，定期進行採樣，所以檢查率很高。因此，在先進國家，子宮頸癌已經不在十大死因之內，但是在台灣，一般婦女對此認知較少，沒有定期檢查的習慣，醫師亦無強力推薦，所以檢查率不到二五%，等到有症狀的時候，大部分已有近部或遠距轉移，治療效果非常差。

在台灣，子宮頸癌仍然高居十大死亡原因的第七位，有鑑於此，衛生署極力推行子宮頸抹片檢查活動，希望提高國人對於子宮頸癌的認知，定期接受子宮頸抹片檢查，以期早期發現，早期治療，達到大幅降低死亡率的目的。

大便潛血及定期大腸鏡檢查

大腸癌（包括直腸癌）是第三大常見的癌症，可惜的是，百分之六十

查。現代有許多檢查方法可以早期發現早期治療，效果非常良好，尤其下列幾種檢查項目特別有意義，如果能夠定期做檢查，對癌症的預防及治療幫忙很大。

子宮頸抹片

子宮頸抹片對於子宮頸癌的早期發現有非常重要的地位。現代醫學研究顯示：子宮頸癌要是能夠早期診斷，早期做治療，其治癒率高達九〇%，相反的，如果到了第四期(已有遠距轉移)才發現的話，不管是開刀、化學治療或放射治療，效果都不是很好，治癒率只有一四%。

凡所有沒做過子宮切除手術的十八歲到六十五歲女性，都應該定期做子宮頸抹片，最好每年做一次，不然至少也要每三年做一次，因為子宮頸癌的成長是很慢的，早在發病的前三年，子宮頸抹片就會有變化，可以偵測得出

率很高，早期診斷，早期治療，可避免大意造成不必要的死亡。

乳房檢查及乳房攝影

乳癌是婦女最常見的癌症之一，五十歲以上的女性、尤其是肥胖者、家庭中有此病史者、用過避孕藥或女性激素者，或曾接受過放射治療者，得乳癌的機率比一般人高，要特別注意。

每個月自行做乳房檢查，若發現硬塊，可再進一步檢查，但是由於一般婦女訓練不足，常常沒有辦法早期發現。

現在的乳房攝影技術非常的進步，只要用很低的放射劑量就可以偵測非常早期的病灶，因此婦科醫學會建議，四十歲以上的女性，每一、二年做一次乳房攝影檢查，五十歲以上的女性則每年要做一次。

據統計顯示，如此定期檢查，可以降低因乳癌而引起的死亡率約百分之

的病人當診斷確定的時候，已有遠距的轉移（第四期），對這種病人，治療效果非常不樂觀，活過五年的不超過一〇%，所以早期診斷，早期治療非常重要。

醫學會建議五十歲以上的人，每年做一次大便的潛血檢查及定期的大腸鏡檢查。大便的潛血檢查非常簡單，只要收集三次大便，塗抹在試片上，送到檢驗室，用試劑來測試看是否有潛血反應，若呈陽性反應，表示腸胃道有小量出血的現象，就要做進一步的檢查。但大便裡面有潛血，並不一定代表得到大腸癌，常見的腸胃道疾病如胃炎、胃或十二指腸潰瘍、食道炎、大小腸炎、痔瘡、甚至食用紅肉類、或服用治療關節炎的藥品如阿斯匹靈等等，皆可能導致潛血的陽性反應，需要再進一步檢查。

一般而言，大腸照影或大腸鏡可以找到病灶所在。對於有遺傳因素者，即家中曾經有人得腸癌的人要特別注意，務必要定期做檢查，因腸癌的治癒

肝臟檢查

中國人常見的肝癌，絕大多數與B型或C型肝炎的感染有關，所以B型及C型肝炎的帶原者，每六個月做一次肝臟超音波及抽血檢驗α—胎兒蛋白亦可早期發現肝癌。若是一個單獨腫瘤，沒有轉移的現象，可以藉由外科手術摘除而根治。

若是好幾個腫瘤，尤其是肝的左右葉都有的話，沒有辦法以外科手術完全摘除，現在還可用酒精注射及動脈栓塞的方法，對病情的控制及預後仍有很大的幫助。

至於合併肝硬化，不能作外科切除的病人，亦不適合做酒精注射或動脈栓塞，只要沒有轉移，還可以考慮作肝臟移植。

其他

三十，這對於預防婦女因癌症引起的死亡影響甚大。

攝護腺檢查

對於男性來說，攝護腺（前列腺）癌僅次於肺癌，是第二常見的癌症。定期做肛門觸診，若發現攝護腺有硬塊，再進一步做切片檢查，是傳統的診斷方式，近年來，血液中的前列腺抗原相當精準，可以用來幫忙診斷，所以合併觸診及血液中的攝護腺抗原濃度檢查，可以早期診斷出攝護腺癌。

一般攝護腺癌生長較慢，患有初期攝護腺癌的病人，即使沒有積極的治療，十年的存活率仍然超過百分之七十五。所以年紀大的人，尤其是年紀超過七十歲的男性，治療對於降低死亡率並沒有很大的幫忙，但是早期發現、早期治療，對於控制因攝護腺癌骨頭移轉而造成的疼痛，仍有不小的助益。

素食防癌

癌症之預防與飲食有莫大的關係。食物中常含有許多致癌因子，尤其是經過燻烤、醃漬過而變質的蛋白質，吃到肚子裡面常會導致消化道癌症的形成。

另一方面，新鮮的蔬菜水果可以抑制致癌因子，達到預防癌症的效果，多吃蔬菜水果可以降低癌症罹患率大約百分之五十左右。蔬菜水果中不僅含有高量纖維，可以抑制致癌因子的吸收，而且含有許多抗癌物質，像胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、葉酸、纖維等，可以直接抑制癌細胞的生長，尤其是消化道裡面的癌細胞，所以素食可以減少食道癌、胃癌、胰臟癌、腸癌的發生。

在人體腸道及膽汁裡面所含的膽酸，經腸內細菌發酵以後，會產生致癌

肺癌雖然是人類最常見、也是佔癌症死因第一位的可怕疾病，但是到目前為止，還沒有一種可靠的檢查方法，能夠早期發現肺癌。因為肺癌的初期完全沒有症狀，再加上生長迅速，一般在發現時已經太晚，五年的存活率只有一五%。

胸部X光以及痰的細胞檢查，都無法很有效地做為肺癌的早期診斷，所以靠戒菸來防止肺癌的發生，是唯一有效的方法。

另外，從表皮可以看得出來的癌症，像口腔癌、皮膚癌等等，需要有高度的警覺，以及定期的檢查，才能夠早期發現、早期治療，但是生長在深部的癌症，像卵巢癌、胰臟癌等，要早期發現非常困難，最好的預防方法仍然是避免致癌的因子，像抽菸、飲酒、嚼檳榔等等。

素食含脂肪較少，尤其少有飽和性脂肪，再加上含有高量纖維，能抑制脂肪的吸收，又有維生素C、維生素E及胡蘿蔔素等抗癌物質，自然就減低了罹患乳癌、子宮癌、卵巢癌的可能性。

男人也是一樣，男性荷爾蒙可以直接促進攝護腺的生長，素食可以減少男性荷爾蒙的產生，降低得攝護腺癌的機會。

另外，素食不僅是脂肪量低，而且所含的脂肪酸，也與一般動物或成人體內常見的飽和脂肪酸不同，更重要的是，植物性食物中，沒有動物脂肪新陳代謝時所必需的一種酵素6-Desaturase（6D），這會直接影響到癌細胞的新陳代謝，使得癌細胞的細胞膜變硬，不容易生長而容易被破壞，這也是素食可以防癌的另外一個主要原因。

美國癌症學會以及國家癌症中心都一致認為，目前科學上的研究報告已經毫無疑問的顯示，要預防癌症，除了戒菸、戒酒以外，更要食用低脂肪

物質，這些致癌物質濃度越高，留在體內的時間越長，得癌症的機會也就越大，植物食品中高量的纖維，不僅不易被吸收，留在腸裡還可以沖淡膽酸的濃度，減低致癌因子的產生，更可以刺激腸道的蠕動，把毒素很快排出體外。相反的，肉類中的高量脂肪，會促進膽酸的新陳代謝而造成多量致癌因子，再加上肉食纖維質含量少，容易造成便秘，延長毒素留在腸內的時間，而增加得大腸癌的機會。

素食不僅可以減少消化道癌的發生，更由於素食中脂肪含量較低的原因，直接影響了人體內荷爾蒙的新陳代謝，因而減少了種種與荷爾蒙有關的癌症。

婦女常見的乳癌、子宮癌、卵巢癌，這些與肥胖以及女性荷爾蒙的刺激有直接關係，而食物中的脂肪，尤其是飽和性脂肪會促進女性荷爾蒙的產生，更幫助癌細胞的生長。

- 所選用的食物儘量以燉、煮、滷、清蒸、炒為主。
- 食物儘量是低鹽且不加味精，低糖且不加太多冰糖。
- 剩餘的湯汁不拌飯吃。
- 每餐都吃一份約如拳頭大小的水果。
- 儘可能吃未加工的食物，如吃蘋果不削皮、吃橘子不喝橘子汁、吃糙米不吃白米。
- 吃飽就好，絕不當剩菜的垃圾桶。
- 早睡早起，不因睡太晚而需要吃宵夜。
- 進餐氣氛融洽，不會拒吃或偏食。
- 每天曬點太陽（上午十點到下午兩點要避免直接曝曬），還要運動。

（低於每天所需熱量的百分之三十），高纖維（每天二十到三十克），並包含多種新鮮蔬菜水果的食物。

一般說來，素食含脂肪量低、纖維質高，又有各種蔬菜、水果，因此是預防種種癌症最好的飲食方式，紅蘿蔔、黃色及綠色的水果以及十字花科的蔬菜，像白花椰菜、綠花椰菜以及高麗菜、蒜頭等，特別有防癌的效果。

健康吃素新法則

- 三餐定時。
- 每日花一點時間注意一天的飲食。
- 每餐食物的配色要包含白、紅、黃、綠、黑等五種顏色的食物。

推薦的食譜：味噌海帶苗豆腐湯、醬鳳梨苦瓜湯、新鮮水果凍、芝麻杏仁糊。

三、預防貧血的食物

海產類植物、深綠色蔬菜（特別是綠花椰菜、甜菜、甘藍菜芽）、酵母、馬鈴薯、甘薯、豆製品、素肉製品。

推薦的食譜：髮菜豆腐羹、黑豆漿（加酵母粉更佳）、味噌洋芋、海帶絲拌豆乾絲、拌毛豆莢。

四、增強免疫力的食物

防癌抗癌活力餐

一、改善疲勞的食物

全麥穀類、大豆、花生、馬鈴薯、甘薯、海帶、紫菜、海苔、綠花椰菜、酵母（不包糖衣錠的健素糖）。

推薦的食譜：地瓜糙米飯、綠豆薏仁粥、蜜滷大豆花生、涼拌薑絲海帶苗、炒青花菜鮑魚菇素火腿片。

二、對抗壓力的食物

新鮮蔬菜、水果、酵母、所有海產類植物、堅果類、未過度加工的豆製品。

7 其他疾病的防治

腸胃系統

神經系統

其他器官

傳染病之預防

素食可抗衰老

身體的環保

少吃高熱量的素食

胡蘿蔔、南瓜、地瓜、深綠色蔬菜、酵母、海產類植物、全穀類。

推薦的食譜：蜜地瓜（上面撒炒香的白芝麻）、當歸枸杞素鰻（加蓮子）、龍鬚菜炒素肉片、紫菜拌豆乾皮、果菜汁。

五、消除肩酸痛、手腳冰冷症的食物

深綠色蔬菜、酵母。

推薦的食譜：薑絲麻油紅鳳菜、枸杞麻油川七。

功能，預防及治療種種消化系統的疾病。

神經系統

癡呆症在人口的比率上是隨著年齡而增加的。八十歲以上的老人，有百分之二十患有此病，隨著台灣人口的老化，得老人癡呆症的病人會越來越多，將造成社會的一大負擔。

造成癡呆的原因有很多，任何能夠造成腦部傷害的疾病，都可以引致癡呆症，頭部外傷常會造成癡呆的後遺症，病毒或細菌所引起的腦膜炎或腦炎也常伴有癡呆現象，結核菌、黴菌、甚至寄生蟲所引起的中樞神經破壞也可引起癡呆。

腸胃系統

因為素食含纖維量高，讓食物停留在胃裡的時間較長，延長消化的時間，另外纖維質可刺激腸子蠕動，所以大便較多、較軟，相反的，肉食者因食物中含纖維質較少，常會發生便秘及大腸憩室病，食物中如加入纖維質可以避免這些問題。

低纖維質的食品會使局部性的小腸發炎，及大腸道發炎的罹患率增高，高纖食物可以舒解其症狀，另外素食可以促進腸道中氮氣的排泄，降低阿摩尼亞的製造，有益於肝昏迷的治療。

肉食者得膽結石的機會要比素食者多兩倍半，另外素食者得急性盲腸炎而需緊急開刀的機率是非素食者的一半。總而言之，素食可強化消化系統的

人癡呆的發生。

其他器官

痛風是因為體內尿酸過高，沉澱在關節裡而引起的。以前的人認為痛風是一種富貴病，只有有錢人吃太多肉、喝太多酒才會得到，這不無道理，因為肉類是人體內尿酸的主要來源，多食肉類，尤其是動物的內臟，血中尿酸自然升高，容易犯痛風。

對罹患氣喘的病人，素食可降低對藥物的需要量。對皮膚病及關節炎的病人，素食亦可改善其症狀。素食甚至對於紅斑性狼瘡亦有幫助。女性素食者罹患經期不調或飲食不正常的人較少，並且對於停經後的骨質疏鬆症有預

近幾年來，由牛肉裡的蛋白質所傳染的狂牛病更是以癡呆為主要表徵。腦本身產生的腫瘤，或是其他部位的癌症，轉移到腦部也都可以引起癡呆，另外，維生素，特別是維生素B_1、B_{12}的缺乏，以及內分泌失調（像甲狀腺機能不足，腎上腺機能不足等）亦可引起癡呆的症狀，還有血糖過低，酒精或其他重金屬或藥物的中毒亦可引起癡呆症。

一般說來，五十歲以上的老人最常見的癡呆症，是循環不良或多次中風所引起的缺血性癡呆，或腦細胞因年紀的關係逐漸退化而引起的老人癡呆症。

老人癡呆症病情發展非常的緩慢，發病至死亡平均約八年。記憶力衰退常是最早的徵兆，慢慢地越來越嚴重，加上憂鬱，煩燥，甚至幻覺等症狀，有時合併有抽搐的現象，是一種腦神經細胞退化的疾病。最近研究發現，其成因與腦血管硬化有直接的關係，而素食可以減少血管硬化，預防或延遲老

吃雞肉引起的沙門桿菌赤痢，以及過去引起恐慌的英國狂牛病，都是經由肉食直接傳染疾病的最好例子。

一九九七年的諾貝爾醫學獎頒給美國加州大學的生物學家史坦利普魯希納（Stanley Prusiner）。普魯希納從一個患有癡呆症的病人身上，發現到一種前所未見的致病媒介——傳染性蛋白顆粒（Prion），這種既不是細菌、病毒也不是黴菌或寄生蟲，卻可以傳染狂牛病的物質，為醫學界開拓出重要的領域，目前或許還有許多像這樣的 Prion 傳染其他疾病，只是我們還沒有發現。

最近在國外，從肉類食品中發現了一隻抗藥性頑強、連對最強的萬古黴素都有抵抗力的腸肉球菌在住院病人中傳開，所有的抗生素都沒有效，造成許多人死亡，令醫師們束手無策。在追查傳染的過程中，研究者發現，原來這些細菌隱藏在肉類食品中，經由人的消化道而傳染，因為在肉食者的糞便中可以找到這種細菌，而在素食者的糞便裡絕對找不到，因此肉食者本身變

防的作用。素食中高纖纖維可以幫助需要劇烈的運動員，另外素食不僅可以降低腎臟症候群病人血中的高脂肪質，而三酸可以大幅降低尿中的蛋白質，進而減少水腫，改善其症狀。

傳染病之預防

動物有血、有肉，與人體的構造極類似。所以有許多病毒、細菌、寄生蟲，不僅可以在動物體內生存，亦可以在人體裡繁殖而造成疾病，最好的例子就是南方人愛吃醉蟹所引起的「肺蛭」，這是因為寄生在螃蟹肺部的蛭蟲未經煮熟，進入人體，可以由胃壁穿孔至肺部及腦部，造成莫大的傷害。

牛肉條蟲、豬肉條蟲也都是藉由肉類傳染，另外因吃生蠔引起的肝炎、

慢性病像高血壓、糖尿病、血管硬化會加速人體老化的過程而縮短壽命，現代的醫學研究發現，氧化所造成的組織傷害，是人體老化的主要原因。

跟暴露在氧氣中的鐵會慢慢生銹一樣，人體裡面的游離氧化劑會氧化組織裡的胺基酸、脂肪酸以及其他因子，並造成細胞膜的破壞，還可以引起去氧核糖核酸以及蛋白質的變形而使細胞壞死，雖然人體內有抗氧化劑以及自然的修復功能，但是久而久之，仍然免不了逐漸的傷害而造成老化的現象。

低熱量的飲食不僅可以降低新陳代謝的速度，還可以減緩氧化的程度，是唯一被證明可以預防衰老的適當方法。素食所含的熱量較低，且含高量的纖維，對促進胃腸蠕動，減少熱量的吸收幫助很大，再加上富含高量的抗氧化劑，不僅可以降低慢性病的罹患率（像高血壓、糖尿病、心臟血管疾病等等），更可以降低整個身體的氧化過程，是防止衰老，延年益壽的好方法。

整體說來，素食能降低罹患慢性病的機會，可減低用藥量，而且還降低

成了帶菌者。若要避免這些可怕的疾病，最好的方法就是素食。

中國人說「病從口入」是完全正確的，對於我們要吃的食物一定要非常地小心。植物性的食物，其構造及新陳代謝與人類大不相同，而且植物所含的一切成分，要經過大地的過濾，所以非常安全，不容易傳染疾病，動物性的食品則恰好相反，其構造及新陳代謝與人類極相類似，常常是種種疾病的最好媒介。

素食可抗衰老

自然老化是生物的正常現象，隨著年齡的增長，各種器官慢慢地減少新細胞的產生，新陳代謝的效率逐漸變差，而功能也會慢慢衰退直到死亡為止。

人類的身體就像是一個小宇宙，裡面雖然應有盡有，但是資源有限，用完了不能再生，所以要活得長久，就要好好地珍惜身體裡面的每一種器官、每一種組織、甚至於每一個細胞。

而要避免各種細胞、組織、器官、系統的損害，維持其正常運作，最重要的就是保持一個乾淨的環境，讓身體裡面的每一個部門，能夠好好地新陳代謝，發揮它正常的功能。所以人體內部的環境保護是非常重要的課題。

身體的環保，首先要做的，就是要避免引進對身體有害的毒素，如抽菸、喝酒、嚼檳榔等，這些有毒的物品引進體內，直接傷害了各種細胞、組織、器官，影響了它們的正常運作，因而減少壽命。抽菸對身體所造成的傷害，已詳述在前，不再重複。喝酒對於身體的影響亦是非常廣泛，當酒精進入人體以後，遍佈各器官，其中最明顯的是造成腦部、心臟、肝臟、胰臟的傷害，簡述如下：

照X光的需求及住院率，因而大幅地減低醫療費用。根據美國一九九二年的統計，如果全面推行的話，每年因為減少高血壓藥物的治療，可省下八十五億美金的醫療費用，心臟病的治療則可以降低九十五億美金，而癌症的治療可減少一六五億、糖尿病及其併發症一七一億、膽囊疾病二十四億、肥胖引起的骨骼肌肉疾病十九億、因食物而引起的疾病五十五億，總共加起來每年可以減少六一四億美元的支出，金額相當龐大。

所以素食不僅可以增進健康，還可以避免醫療資源的浪費，大幅減低醫療費用，如果大家都能素食，把每年節省下來的醫療費用拿來改善小孩子們的教育、預防疾病、提高文化水準那該多好。

身體的環保

引起的，治療方法除了戒酒以外，就是使用維生素B_1。另外，酒精上癮的病人要是不喝酒，會產生流汗、戰慄、精神錯亂、甚至於抽搐等症狀，叫做酒精戒斷症侯群，需要馬上治療，否則有生命危險。

營養的吸收

一公克的酒精可產生七大卡的熱量，所以是一種高熱量的醣類，而且酒裡又不含身體所需的其他重要養分，像礦物質、蛋白質、維生素等，因此酗酒的人常有營養不良的現象，尤其是維生素B以及多種礦物質的缺乏。

維生素B的缺乏會造成貧血，心臟、肝臟以及腦部的病變，會有記憶力衰退，精神異常甚至引起痙攣的現象，礦物質的缺乏也會導致肌肉無力、抽筋以及各種器官功能的喪失。酒精還會影響葡萄糖的新陳代謝，造成血糖過低的現象以及酸血症。

一、酒精的危害

神經系統

少量的酒精就可影響一個人的判斷力、平衡以及思考，血中濃度再高些，尤其是合併使用其他鎮靜劑的話，會引致昏迷，甚至全身癱瘓而造成死亡。

慢性酒精中毒常造成神經細胞的改變，而有上癮的現象，換句話說，喝酒上癮的人，不喝酒就沒有辦法正常運作了。慢性腦神經細胞酒精中毒影響很廣，從記憶力衰退、腦神經麻痺、戰慄、甚至於精神錯亂，都可發生。

百分之十至十五的病人，長期飲酒會產生周邊神經病變，雙手、雙腳麻木、疼痛，主要是因為維生素B_1缺乏，以及酒精直接的毒性破壞神經細胞所

酒精直接影響造血系統，它使得紅血球變大，造成貧血，再加上葉酸的吸收不良，使得白血球產生變化及骨髓的造血不良，若加上喝酒而不進食，所導致的營養不良，貧血更是嚴重。

酒精不僅減少白血球的製造，更降低了白血球的活動性及對外來物品的殺傷能力，所以減少了對種種細菌感染及癌症侵襲的抵抗力，更大幅地提高了飲酒人的感染率及癌症罹患率。酒精不僅減少血小板的製造，造成血液中血小板不足，更影響了它的正常凝血功能，使得喝酒的人有容易出血的現象。

心臟血管系統

小量的酒精可以使血管放鬆而讓血壓下降、心跳加速，並可以提高血中高密度膽固醇的濃度，好像對心臟有益，但是長期的酒精中毒，尤其是大量的酒精直接毒害心肌細胞，所引起的心臟收縮不良，造成心臟擴大、心衰

消化系統

由於酒精直接的接觸，可以造成食道及胃壁的發炎，引致胸痛、腹痛、噁心、嘔吐，甚至上消化道出血，酒精還可以抑制營養及維生素的吸收，造成下痢，並直接與胰臟中的種種消化酶發生作用，而產生急性或慢性胰臟炎，是造成胰臟炎最常見的原因之一。

酒精從腸道被吸收以後，直接被帶到肝臟，它取代了正常的新陳代謝管道，變成了主要的能量來源，在肝臟裡，抑制葡萄糖的產生，造成乳酸的囤積，並降低脂肪酸的新陳代謝而造成脂肪肝，如果不再飲酒的話可以慢慢恢復，但是長期的酒精中毒會引發酒精性肝炎，慢慢地就演變成沒法復原的肝硬化。

造血系統

酒精可以直接造成肌肉炎，使全身肌肉紅腫疼痛，並使肌蛋白滲入血液中，再由小便排出，嚴重時可以堵塞腎小管而造成急性腎衰竭。酒精會影響鈣質的新陳代謝，造成骨質疏鬆，容易骨折。酒精還會增加體內類固醇的濃度，降低血中甲狀腺激素的濃度，影響整個身體的新陳代謝。

二、檳榔的害處

吃檳榔的壞處極多，除了直接接觸而造成的口腔及上消化道癌症以外，它還會造成心跳及血壓的升高，甚至造成血糖的新陳代謝異常而增加糖尿病的罹患率，另外檳榔裡所含的成分會促進支氣管的收縮，增加氣喘的症狀，提高氣喘病人住院治療的機率。另外在動物實驗中發現，大量檳榔亦可引致厲害的腸胃炎，造成嚴重的下痢、腸胃細胞壞死，甚至於死亡，更重要的一

弱，還會引起高血壓加速動脈硬化，而心臟擴大更會造成二尖瓣閉鎖不全以及血栓塞的情況產生。酒精還可以造成種種心律不整、心悸，並增加腦中風的機會，尤其是在飲酒後二十四小時之內。

泌尿生殖系統

雖然少量的酒精可以促進男性的性慾，它卻也同時降低了勃起的能力，長期的酒精中毒，則會引起精子的減少、睪丸萎縮。對女子來說，長期的酒精中毒會造成卵巢的萎縮、黃體素消失、停經而造成不孕症及自動流產；在懷孕時飲酒，更直接影響胎兒的發育，造成頭骨、眼睛、牙齒的畸形、小兒癡呆以及種種先天性心臟病。

其他器官系統

格、水煮蛋、茶葉蛋、非油炸類的豆製品、低糖豆花、米飯、（雜糧）饅頭、（全麥）土司、湯麵、烤地瓜、馬鈴薯、水餃、水煮玉米或菱角、低糖紅豆湯、低糖綠豆湯或低糖蓮子湯、水煮蔬菜、少油炒蔬菜、生菜、泡菜、新鮮水果、現榨新鮮果汁、開水、麥茶、無糖飲料、純米果。

- 比較注重口味及烹調，其中糖分及油脂含量較高，需要限量食用。如全脂奶、調味奶、乳酪、布丁、冰淇淋、奶昔、荷包蛋、炸豆製品、炒飯、炒麵、炒米粉、甜鹹麵包、煎蘿蔔糕、年糕、紅豆湯、綠豆湯、水果沙拉、油炸蔬菜、堅果類、種子類、海綿蛋糕。
- 營養素含量少、熱量多、糖分及油脂含量更多，僅能偶爾吃吃（如年節時）。如巧克力、蜜餞、洋芋片、薯條、甜甜圈、奶油蛋糕、夾心餅乾、鳳梨酥、核桃酥、蛋塔、月餅、芝麻棒、開口笑、雙胞胎、包裝果

點是嚼檳榔會令人上癮，戒除不易，再說，嚼檳榔以後產生殘渣的處理，對於環境衛生，也是一大頭痛的問題。

綜合以上各點，身體的環保，首先要避免這些有毒的物品，不要引進體內造成傷害，接下來就是要食用乾淨，沒有污染的食物，而素食正是最好的方式之一。

少吃高熱量的素食

攝取素食產品前，仍需注意每樣食物的營養成分，讓正確均衡的素食，永保身體的活力健康。

・能促進健康的食物，可以經常選用。如低脂奶、脫脂奶、低脂原味優

8 平靜自在，福慧增長

安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做

子孝孫賢，美滿家庭

事事順利，名利雙收

社會祥和，世界平安

青山永駐，地球常存

結論

汁、汽水、馬蹄條、炸芝麻球、速食麵、香酥豆包、糖醋炸豆腸、酥炸芋球、鹽漬醬菜。

心，正是修心養性的起點，走上菩薩道的第一步，再加上「肚子裡沒有其他眾生肉」的那分平靜自在的心情，自自然然地會常生智慧，乃是修福修慧的最佳捷徑。

另一方面來說，肉食者為了貪圖口慾，不惜殺生食肉，把自己的快樂建築在其他眾生的痛苦上，如何能夠擁有慈悲的心腸？所以經云「夫肉食者，斷大悲種」，一個人要修身養性，到達慈悲喜捨的境界，要能夠輕安自在，能夠常生智慧，首要從素食著手。

子孝孫賢，美滿家庭

詩云「莫道群生性命微，一般骨肉一般皮，勸君莫打三春鳥，子在巢

安心睡、快樂吃、歡喜笑、健康做

「民以食為天」。在一個人生命中，飲食是非常重要的一部分，在原始時代，食物的獲得全靠個人的努力，弱肉強食本是動物圈內的自然現象，但是隨著社會文明的進步，農業灌溉的發達，人類對於食物也就有所選擇，其實並不一定要殺害其他有血有肉的生靈，用以充飢，才能夠生存下去，可是肉食的習慣，卻一直延續下來。

由於社會價值觀的影響，「山珍海味」變成人們爭相獲取的目標，事實上，在現今社會，肉食已不再是求生存必需的途徑，反而變成是人們貪圖口慾、滿足虛榮的一種手段。

素食者能夠了解眾生平等，能夠放棄自己的口慾、戒除殺生的那分悲

的家庭，必定家庭美滿，子孝孫賢，「積善之家必有餘慶，素食之人自是多福」就是這個道理。

事事順利，名利雙收

莫道所食之肉，並非親手所殺而來，所以沒有惡業，君不見屠夫也在推卸責任，每宰豬之時會唸著：「豬呀豬呀你莫怪，你是人間一道菜，他不吃，我不宰，你向吃肉的人去討債」。

楞嚴經上記載：「汝等當知，是食肉之人，縱得心開，似三摩地，皆大羅剎，報終必沉生死苦海，非佛弟子，如是之人，相殺相吞，相食未已，如何是人得出三界？」又言：「食肉之人，死墮惡道，受無量苦」。再

中望母歸」。所有眾生與人一樣，都有父母，都有兄弟姊妹子女，所以心性慈悲之人，不會貪圖一時的口慾而任意傷殘物命，即所謂「己所不欲勿施於人」。

再者從輪迴上看，所殺害的也許是過去生的父母或多生眷屬，唐朝寒山大師道「六道輪迴苦，孫兒娶祖母，牛羊席上坐，六親鍋內煮」，所以我們對於一切眾生皆當生起慈憫之心，絕不可輕動殺機，既不忍傷其性命何敢食其肉骨？

在一個家庭裡面，言教雖然有益，身教更是重要，父母親的一舉一動，都是孩子們爭相學習的對象，為人父母的要是素食的話，那分不貪口慾，尊重眾生及其眷屬的精神，能夠讓孩子們深深體會到生命之可貴，知道如何來尊重其他的生命，這亦是兒女孝順的根本，因為兒女要是能夠尊重其他生命及其眷屬，那麼對於自己的父母一定會更加敬重。這樣父母仁慈，子女孝順

社會祥和，世界平安

大戴禮記：「食肉，勇敢而悍，食谷（穀），智慧而巧」。喜歡吃肉的人，沿襲動物的這一股「獸性」，脾氣自然比較暴燥，喜歡動干戈，而素食之人不需要面對被殺害的這些動物的怨氣，內心自然平靜，容易產生智慧，所謂「不做虧心事，半夜鬼敲門不驚」，這種與世無爭的態度，才是人類和平安定的最主要支柱。

所以在一個肉食的社會，你殺我伐，是造成世界戰亂的最主要原因。慈壽禪師偈：「世上多殺生，遂有刀兵劫」。願雲禪師詩云：「千百年來盅裡羹，怨深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲」。因果輪迴報應，絲毫不爽，這些無辜的動物被殺害的這股怨氣，如何能夠消除？尤

說，食肉之人在現今社會裡，你爭我奪，永遠在苦海裡打轉，要能夠逃脫輪迴，談何容易？

一個人事業要成功，除了自己努力以外，要排除許多的困難，還需要靠許多其他人的幫忙，要是為了貪一時的口慾，不惜殺生，造成無限的惡業，這一股眾生的怨氣，環繞著他，乃是一個人事業成功最大的障礙。經云「食肉之人，諸天遠離，眾生怖畏！」又云「食肉之人，所求功德，悉不成就」，主要就是說，一個人得不到其他人的幫助，事情如何能夠順利、能夠成功？

相反的，素食之人不僅不會造那麼多的惡業，也沒有眾生的怨氣來阻撓他的事業，更會有許多的朋友來幫忙他，更重要的是那一分滿懷慈悲，輕安自在的心靈，是無往而不利的，不管做什麼事，都可以得心應手、心想事成，這是事業成功的最主要原因。

青山永駐，地球常存

根據統計，為了製造一磅的漢堡牛肉，要砍掉五十五平方英尺的原始森林，才能開闢成飼養牛群的草原；要餵養牛隻二十一磅的麥子才能製造出一磅的牛肉，試想要種植並收成這些麥子要用去多少陽光，多少水？而二十一磅的麥子可以餵飽多少飢餓的人？再說全世界所生產的穀類，三分之一是用來飼養動物的，在吃肉多的先進國家像美國，百分之七十的穀類是用來餵食動物的，試想把這些穀類給地球上飢餓的人，豈不是為這地球減少了許多災難？

為了種植穀類，飼養動物，用於製造肥料及耕種田地，再加上屠宰場所用的機器，所耗損的能量是非常可觀的。據估計，在美國製造一磅的豬肉，要用掉五萬六仟瓦的電力，有人估計如果不用穀類來飼養動物的話，農村的

其是大家累世因為肉食而造出來的「共業」，乃是當今社會混亂、治安不良、世風日下、人心不古的最主要原因。

再說在一個社會裡，大家要大「公」而無「私」，要是每人都有「私」心貪圖口慾不惜殺生，把自己的快樂建築在別人的痛苦上，社會如何能夠安定？世界如何能夠太平？

當今社會混亂，治安不良，移民國外並不是根本解決的辦法，唯有提倡素食，放棄自己的「口慾」，斷除殺機，養成大家的慈悲心，才能時時產生智慧，才能夠發揮大公無私的精神，來促成社會國家的安定，進而為這世界造成一股清流，這才是根本的解決方法。所以唯有全面推廣素食讓全世界的人類都能輕安自在，才能夠祥和社會、締造平安太平的世界。

升高。

根據聯合國際氣候變化委員會，來自八十個國家的專家預測，過去幾百年來，地球溫度慢慢增加的結果，不僅嚴重影響了地球的天氣，以及地球上所有生物的生態，還會造成海平面的升高，這對於低窪地區以及沿海各區域將會有嚴重的影響。

總而言之，地球的資源非常有限，人類為肉食而飼養動物，要浪費很多寶貴的自然資源，像水、陽光、能源等，另外還要來砍伐大片的原始森林，破壞臭氧層，造成環境的嚴重污染。唯有推行素食，才能夠解決地球上飢餓的問題，節省地球上的資源，也才能夠保護我們生活的環境，讓我們的子子孫孫能夠繼續享有乾淨、和平而且沒有污染的地球。

能源量的需求可以減少百分之六十。另外飼養動物也需用掉很多的水，一磅的豬肉要用掉四百三十加侖（合計一六一八公升）的水，在美國加州，三分之一的灌溉用水是用在種植穀類，來餵食牛隻。

另外，每個牧場裡動物排泄的糞便都是堆積如山，這些排泄物再加上屠宰場所產生的廢棄物，要造成多少污染？這些排泄物因含氮量高，促進藻類的繁殖而污染了寶貴的天然湖泊、河川，嚴重地影響飲水水源，另外從排泄物散發出的阿摩尼亞，是造成「酸雨」的最大原因。

在拉丁美洲，從一九七〇年到現在，為了要種植草原來飼養動物，已經砍伐了二千公頃的原始熱帶森林，這些原始森林，原可以吸收我們平日產生的二氧化碳，現在地球上二氧化碳日益增加，再加上動物排泄物產生的甲烷氣，破壞了保護地球及降低太陽輻射的臭氧層，才會造成地球每年溫度逐步

素食者較少得消化道癌、膽結石、便秘、痔瘡及大腸憩室疾病以及盲腸炎，素食還可以緩和老化的速度，幫助得腎臟病的人健康獲得改善，及減少得慢性病的機會，降低醫療費用並避免由動物肉類帶來的傳染病，是一種不需花費，沒有副作用的最佳預防及治療的飲食方式。

素食對個人的心靈、事業、家庭、甚至整個國家、社會都有正面的影響，對於全世界的地球的環境保護以及資源的運用更有莫大的好處，值得我們極力推行。

結論

綜合近年來科學研究結果顯示，素食含有足夠的蛋白質、並含有較高的纖維質、抗氧化劑、以及較高的鉀、鎂等礦物質、較低的飽和脂肪，這不僅可以供給足夠的營養、預防疾病、延長壽命，還可以大幅地降低死亡率、尤其是心臟血管疾病及癌症的死亡率。

現代醫學研究已經證明，常見的慢性疾病，像高血壓、糖尿病、心臟病、腦血管疾病以及多種的癌症，都與飲食有密切的關係。

素食可以降低血中膽固醇以及低密度脂肪的濃度，因而延遲血管硬化，而且對其他器官系統都有好處，如降低血壓、改善身體，增加對胰島素的敏感性，減少得糖尿病之可能等等。

種類	溶解性	主要功能	缺乏時會產生的疾病	每天需要量
Folic acid（葉酸）	水溶	造血 製造DNA	貧血、腹瀉 憂鬱症 昏亂無力 精神錯亂	200Mg 綠色蔬菜 豆類、肝
維生素B_{12}	水溶	造血 促進新細胞形成	惡性貧血、 舌頭平滑 無力、癱瘓 神經退化 皮膚過敏	2Mg 牛乳 蛋黃 肉類
維生素C	水溶	膠質的合成 促進胺基酸新陳代謝 抗氧化劑	貧血 壞血病 皮膚粗糙 出血、骨折 肌肉退化	60Mg 蔬菜、水果
維生素D	脂溶	促進鈣質、磷質吸收 強化骨骼	軟骨症、低血鈣、低血磷 肌肉鬆弛	10Mg(400IU) 牛乳、肝、陽光照射
維生素E	脂溶	抗氧化劑 穩定細胞膜	貧血 （紅血球破壞） 神經功能不良 乳房纖維化	10Mg(15IU) 植物油 水果 蔬菜
維生素K	脂溶	製造凝血劑 幫助造骨	出血	60-80Mg 肝、綠色蔬菜牛乳、腸道中細菌的合成

▼ 附錄一 維生素的功能及需求量

種類	溶解性	主要功能	缺乏時會產生的疾病	每天需要量
維生素A	脂溶	幫助細胞發育 （尤其表皮細胞） 幫助骨頭發育 形成視網膜色素 幫助免疫系統	夜盲 貧血 皮膚炎 骨骼發育不良	1,000Mg (3001U) 牛乳 蛋 肝
維生素B_1	水溶	促進新陳代謝	腳氣病 心臟擴大衰竭 水腫 肌肉萎縮無力	1.5Mg 糙米、全麥麵包 豆類、肝、牛肉 豬肉
維生素B_2	水溶	能量的新陳代謝 維護視力、皮膚	口角炎 舌頭炎 皮膚炎 結膜炎	1.7Mg 牛乳、糙米 綠色蔬菜 全麥麵包
Naicin 尼古丁酸	水溶	新陳代謝 支持皮膚、 神經系統及消化 系統	腹瀉、昏暈 皮膚炎 無力 精神錯亂	19Mg 牛乳、蛋 肉類、糙米豆類 全麥麵包、肉類
Biotin 生物素	水溶	脂肪、胺基酸、 澱粉能量的新陳 代謝	噁心、食慾不 振、憂鬱症肌 肉無力、皮膚 乾燥、皮膚炎	30-100Mg 蔬菜、水果 蛋黃、肉類
Dantottienic acid	水溶	能量的新陳代謝	失眠 無力 嘔吐	4-7Mg 糙米、肉、魚、 雞鴨、全麥麵包
維生素B_6	水溶	製造紅血球 胺基酸及脂肪之 新陳代謝	貧血、抽筋 皮膚炎 舌頭平滑 口角破裂	2.0Mg 綠色蔬菜、水 果、糙米肉魚、 雞鴨、全麥麵包

食品	單位	重量 (g)	水份 (%)	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	碳水化合物(g)	脂肪 (g)	飽和脂肪(g)	膽固醇 mg	纖維 (g)
蛤	40g	113	82	84	14	3	1	0.1	39	0
蟹	40g	113	77	115	23	0	2	0.3	113	0
蝦	6隻	86	77	85	18	0	1	0.2	167	0
牛肉	40g	113	47	393	30	0	29	11.6	112	0
豬肉	40g	113	53	332	28	0	23	8.5	106	0
雞肉(去骨去皮)	40g	113	69	187	25	0	9	2.5	70	0
漢堡(加麵包)	40g	174	51	466	26	31	26	9.7	83	0
全乳	杯	244	88	149	8	11	8	5.1	33	0
1% 低脂乳	杯	244	90	102	8	12	3	1.6	10	0
蛋	個	50	75	74	6	1	5	1.5	212	0
牛油	湯匙	14	16	102	-	-	11	7.1	31	0
玉米油	湯匙	14	0	124	-	-	14	1.8	0	0
橄欖油	湯匙	14	0	124	-	-	14	1.9	0	0
花生油	湯匙	14	0	124	-	-	14	2.4	0	0
黃豆油	湯匙	14	0	124	-	-	14	2	0	0
葵花子油	湯匙	14	0	124	-	-	14	1.5	0	0
蘋果	個	212	84	125	-	32	1	0.1	0	4
香蕉	條	114	74	104	1	27	1	0.2	0	2
橘子	個	131	87	62	1	15	-	-	0	3
木瓜	個	250	85	142	-	36	-	-	0	1
桃子	個	87	88	37	1	10	-	-	0	1

食品	單位	重量 (g)	水份 (%)	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	碳水化合物(g)	脂肪 (g)	飽和脂肪(g)	膽固醇 mg	纖維 (g)
腰果豆	40g	112	2	552	16	36	52	10.4	0	8
花生	40g	112	2	664	28	24	56	8	0	8
巧克力	40g	112	1	580	8	68	36	20.8	6	4
豌豆	40g	112	70	130	9	24	-	-	0	10.5
白菜	杯	70	95	9	1	2	-	-	0	1
菜花	杯	100	92	24	2	6	-	-	0	2
豆芽	杯	104	90	31	3	6	-	-	0	3
花椰菜	杯	100	92	24	2	6	-	-	0	2
紅蘿蔔	杯	110	88	48	2	12	-	-	0	4
玉米	杯	164	26	132	4	34	-	-	0	6
紅豆	杯	198	70	230	16	40	-	-	0	10
洋蔥	杯	160	90	61	2	14	-	-	0	3
香菇	杯	70	92	18	2	4	-	-	0	-
馬鈴薯、蕃薯(中型)去皮	個	156	75	145	3	33	-	-	0	2
豆腐	杯	248	85	190	20	4	12	1.8	0	2
蕃茄(中型)	個	123	94	26	1	5	-	-	0	2
黃豆	杯	172	63	298	28	18	16	2.2	0	6
西瓜	片	482	91	154	3	35	2	0.3	0	2
麵包	片	25	36	65	2	12	1	0.2	0	1
蛋糕	塊	112	21	488	5	53	30	5.5	60	1
飯	杯	205	68	267	5	58	1	0.2	0	1
鮪魚	40g	113	76	117	25	0	1	0.2	51	0

食品	單位	重量 (g)	水份 (%)	熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	碳水化合物(g)	脂肪 (g)	飽和脂肪(g)	膽固醇 mg	纖維 (g)
麥當勞										
Big Mac	個	215	55	500	25	42	26	16	100	1
漢堡	個	102	48	255	12	30	9	5	37	-
薯條	小包	68	36	220	3	26	12	2.5	0	1
魚堡	個	142	49	373	14	38	18	8.1	50	-
肯德基炸雞										
雞腿	片	47	51	120	11	3	7	1.8	55	-
胸肉	片	95	53	234	23	7	13	3.1	76	-
翅膀	片	42	41	136	9	5	9	2.3	49	-
馬鈴薯	杯	240	81	180	6	36	3	0.6	-	3
Pizza Hut										
厚片 Cheese Pizza	塊	103	48	246	15	28	9	4.3	17	3
超級什錦	塊	127	54	295	16	27	15	6.9	28	4
香草冰淇淋	杯	148	57	357	5	33	24	14.8	90	0

抗氧化劑	Anti-oxidant
肝糖	Glycogen
肝醣儲積症	Glycogen Storage Disease

八劃

乳化劑	Emulsifier
乳糖	Lactose
亞麻油酸	Linoleic Acid
固醇類	Steroid
底膜	Basement Membrane
果糖	Fructose
芥花油	Canola Oil

九劃

前列腺抗原	Prostate Specific Antigen, PSA
胡蘿蔔素	Beta Carotene

十劃

致癌因子	Carcinogens
脂肪代謝不良	Lipodystrophy
胰島素	Insulin
酒精戒斷症侯群	Alcohol withdrawal syndrome
高密度脂蛋白—膽固醇	HDL-cholesterol

中英文專有名詞對照

一劃

α-胎兒蛋白	α- Fetoprotein
一氧化氮	Nitric Oxide

三劃

三酸甘油酯	Triglycerides
子癇症	Pre-Eclampsia

四劃

內皮素	Endothelin

五劃

半乳糖	Galactose
去氧核糖核酸	DNA
必需胺基酸	Essential Amino Acids
白袍症	White coat syndrome

六劃

多元不飽和脂肪酸	Polyunsaturated Fat
多醣	Polysaccharides
次亞麻油酸	Linolenic Acid
血糖素	Glucagon

七劃

低密度脂蛋白—膽固醇	LDL-cholesterol
卵磷酯	Lecithin

十七劃

磷脂質	Phospholipids
膽酸	Bile Acid
黏多醣症	Mucopolysaccharidosis

十八劃

雙醣	Disaccharides

二十三劃

纖維質	Fiber

十一劃

從血管壁產生的放鬆因子	Endothelium-Derived Relaxing Factor, EDRF
淋巴癌	Burkitt's lymphoma
麥芽糖	Maltose

十二劃

最高心跳	Maximal Heart Rate
單元不飽和脂肪	Monounsaturated Fat
單醣	Monosaccharides
稀有元素	Trace Element

十三劃

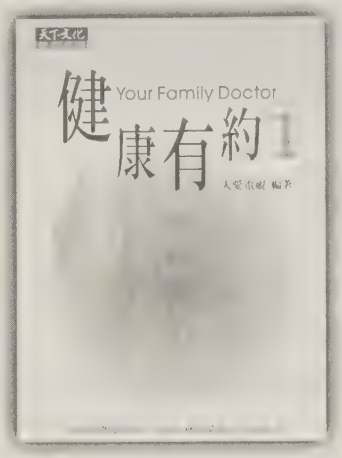
傳染性蛋白顆粒	Prion
葡萄糖	Glucose
酪蛋白	Casein

十四劃

酸血症	Acidosis
蔗糖	Sucrose

十六劃

澱粉	Starch
激素（荷爾蒙）	Hormone



最有眞實感的健康寶典

花蓮慈濟醫學中心院長林欣榮　專序推薦

健康有約1

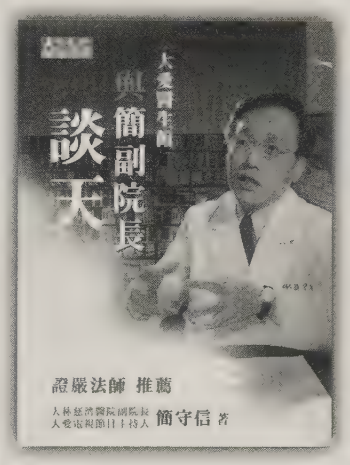
大愛電視　編著

■定價 280元　■書號 GH059

本書是從慈濟大愛電視台的醫療節目—慈濟與您健康有約—大約兩百六十集的內容，挑選三分之一整理而成，共分兩冊。

「慈濟與您健康有約」自二〇〇〇年七月三日開始播出，無論是介紹國人常見疾病的治療和保健方法，或是新的醫療科技（如光子刀、量身訂做的人工關節等），以及大眾都感興趣的健康瘦身法等，受訪的資深醫護人員，都能將醫療知識用深入淺出的語言清楚傳達；尤以病人現身說法如何由病苦走向健康，更是具有說服力。

本書採自「慈濟與您健康有約」精華，並根據疾病類別重新整理，既是實用的健康參考書，也讓我們見識到良醫的風範。



簡守信副院長醫學輕鬆談

沒有專業難懂的醫學知識，
只有淺顯易懂的醫學常識，
文字版「大愛醫生館」，守護你我的健康。

與簡副院長談天

大林慈濟醫院副院長 簡守信 著

■定價 220元 ■書號 GH054

大林慈濟醫院副院長簡守信是整形外科專業醫師，多年來在花蓮慈濟醫學中心和大林慈濟醫院服務，照顧民眾健康不遺餘力。為了讓更多民眾有正確的健康觀念，從二〇〇一年八月開始，在大愛電視台主持帶狀節目「大愛醫生館」，歷經四百多集而收視不衰，受到廣大觀眾的重視與喜愛。深具人文素養的簡副院長除了在節目中介紹最新的醫療知識，或是熱門的醫療話題，也邀請各科醫師談他們行醫經驗與心路歷程。本書擷取其中精華彙編而成。您可從中輕鬆獲得所需的醫療常識，更能從字裡行間充分感受慈濟醫者視病如親的精神。

國家圖書館出版品預行編目資料

科學素食快樂吃／林俊龍著; --第一版 --臺北市：天下遠見，2002〔民91〕
面； 公分. --（健康生活； 47）
ISBN 986-417-005-8（平裝）

1. 食物治療 2. 素食 3. 健康法

418. 913 91007543

閱讀天下文化，傳播進步觀念。

- **書店通路**— 歡迎至各大書店．網路書店選購天下文化叢書。
- **團體訂購**— 企業機關、學校團體訂購書籍，另享優惠或特製版本服務。
  請洽讀者服務專線 02-2662-0012 或 02-2517-3688 * 904 由專人為您服務。
- **讀家官網**— 天下文化書坊
  天下文化書坊網站，提供最新出版書籍介紹、作者訪談、講堂活動、書摘簡報及精彩影音剪輯等，最即時、最完整的書籍資訊服務。
  www.bookzone.com.tw
- **閱讀社群**— 天下遠見讀書俱樂部
  全國首創最大 VIP 閱讀社群，由主編為您精選推薦書籍，可參加新書導讀及多元演講活動，並提供優先選領書籍特殊版或作者簽名版服務。
  RS.bookzone.com.tw
- **專屬書店**—「93巷．人文空間」
  文人匯眾的新地標，在商業大樓林立中，獨樹一格空間，提供閱讀、餐飲、課程講座、場地出租等服務。
  地址：台北市松江路93巷2號1樓　電話：02-2509-5085
  CAFE.bookzone.com.tw

健康飲食，遠離心臟病

心臟病與「吃」關係密切，
如何吃藥由醫師決定；
怎麼吃三餐就讓本書告訴你。

吃好心臟病

林俊龍　著

■定價 240元　■書號 GH075

冠心病長期高踞國人十大死因排行榜上，尤其對四十歲以上的男性殺傷極大；二尖瓣脫垂也讓情緒緊張、壓力繁重的現代人深受其擾。如何遠離上述這兩種心臟病呢？說穿了一點都不難，就是「吃」得正確。作者藉由一個個病例引導讀者認識心臟病的成因、症狀和治療方式；並由營養師精心設計可預防心臟病的食譜，讀者可以從中學到素食的製作方法與訣竅，更可根據此基本食譜隨興變化，做出可口又健康的三餐，最適合忙碌、緊張的現代人。

健康生活 047

科學素食快樂吃

作　　者／林俊龍
系列主編／鄭惟和
責任編輯／李宜芬、李翠梅（特約）、謝欣蓉（特約）
封面設計及內頁美編／洋蔥設計有限公司
封面攝影／馬傌人

出版者／天下遠見出版股份有限公司
創辦人／高希均、王力行
遠見・天下文化・事業群　董事長／高希均
事業群發行人／ CEO ／王力行
出版事業部總編輯／王力行
版權部經理／張紫蘭
法律顧問／理律法律事務所陳長文律師　　著作權顧問／魏啟翔律師
社　址／台北市 104 松江路 93 巷 1 號 2 樓
讀者服務專線／（02）2662-0012　傳真／（02）2662-0007 ； 2662-0009
電子信箱／ cwpc@cwgv.com.tw
直接郵撥帳號／ 1326703-6 號　天下遠見出版股份有限公司

電腦排版／范譽莉
製 版 廠／東豪印刷事業有限公司
印 刷 廠／盈昌印刷有限公司
裝 訂 廠／晨捷印製股份有限公司
登 記 證／局版台業字第 2517 號
總 經 銷／大和書報圖書股份有限公司　電話：（02）8990-2588
出版日期／ 2002 年 5 月 12 日第一版
　　2011 年 10 月 10 日第一版第 29 次印行

定　　價／ 200 元
ISBN: 986-417-005-8
書號： GH047
BOOK 天下文化書坊 zone　http://www.bookzone.com.tw

※ 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

讀書

從這裡開始

讀書 Readers' Society

參加天下遠見讀書俱樂部

讓學習成為一種自我承諾

啓動終身的讀書計畫

網址： rs.bookzone.com.tw

BOOK zone

進入天下文化書坊

提供最完整的好書資訊

豐富您的閱讀世界

網址： www.bookzone.com.tw

93巷 人文空間

來到 93 巷人文空間

讓書香伴著濃郁咖啡與一片陽光

醞釀您的沈思心境

台北市松江路 93 巷 2 號 1 樓

服務專線：(02)2509-5085

■「讀書」二字摘自董陽孜書法作品

Lin, Junlong.
Ke xue su shi kuai le
chi /
2002.
gi 05/10/13

相信閱讀

科學素食快樂吃

一日三餐您究竟吃下了什麼？

教您認識七種健康素材

如何吃得營養均衡又健康

為什麼吃素可以防治心臟病？

為什麼吃素可以防治高血壓？

為什麼吃素可以防治糖尿病？

為什麼吃素可以防治癌症？

W8-BWT-588

ISBN 986-417-005-8 (418)
00200
9 789864

1985
科學素食快樂吃
1985 $7.00

BOOK Bzone 天下文化書坊 www.bookzone.com.tw
書號/GH0